



郵便はがき

956-8790

料金受取人払郵便

差出有効期間  
2022年11月  
15日まで  
<切手不要>

新潟市秋葉区東金沢 1459 番地 1

新潟勤労者医療協会

健康友の会 健康チャレンジ 係



参加申込書

【2022年10月31日(月)消印有効】



郵便はがき

956-8790

料金受取人払郵便

差出有効期間  
2022年12月  
20日まで  
<切手不要>

新潟市秋葉区東金沢 1459 番地 1

新潟勤労者医療協会

健康友の会 健康チャレンジ 係



結果報告書

【2022年12月15日(木)消印有効】

## 参加方法

## 1 チャレンジコースを選択

10 コースの中から、チャレンジしたいことを決めます。普段できていないことにチャレンジしましょう。複数選択可能(ひとつでもOK)

2022年  
10月31日(月)  
消印有効

## 2 申込書はがき提出

「参加申込書」はがきを切り取り、記入のうえ、総支部事務局や各事業所、各支部運営委員へお渡し下さい。郵送、FAXでも可能です。

9~11月  
のうち  
30日

## 3 Let's チャレンジ

チャレンジ記録表に毎日の取り組みを記録します。自己評価でOK!

2022年  
12月15日(木)  
消印有効

## 4 結果報告書はがき提出

「結果報告書」はがきを切り取り、記入のうえ、総支部事務局や各事業所、各支部運営委員へお渡し下さい。郵送、FAXでも可能です。



## 5 参加賞 贈呈

「結果報告書」を提出した方には、参加賞(歯ブラシ2本)を贈呈いたします。(2023年1月頃に発送予定)

## お問い合わせ・連絡先



新潟勤労者医療協会 健康友の会

〒956-0814 新潟市秋葉区東金沢 1459 番地 1

Tel.0250-22-6851 / Fax.0250-23-2342

おうちでできる健康づくり

できることからやってみよう!

新潟勤労者医療協会・健康友の会

健康  
チャレンジ  
2022

好評の健康チャレンジは今年で第3回。

「できることから無理せずに健康づくり」「心も身体もリフレッシュ!」「長引くコロナの時代とともに」さあ、みんなで楽しく30日間健康チャレンジ!

新潟県在住の  
どなたでも  
参加OK!  
参加無料

期 間 2022年9月~11月のうち30日

申込はがき提出締切 2022年10月31日(月)消印有効

報告はがき提出締切 2022年12月15日(木)消印有効

## 参加手順

## 1 コース選択

10 コースの中からチャレンジしたいことを決めます。



## 2 申込書提出

「参加申込書」はがきを切り取り、提出します。



## 3 取組み・記録

30日取り組み、「チャレンジ記録表」に記入します。



## 4 報告書提出

30日終了したら、「結果報告書」はがきを切り取り、提出します。



報告はがき提出した方に

参加賞  
プレゼント!歯ブラシ2本セット  
色は選べません

主催 健康友の会、社会医療法人新潟勤労者医療協会

下越病院、かえつクリニック、メディカルフィットネスウオーム、かえつ歯科

坂井輪診療所、ときわ診療所、舟江診療所、介護老人保健施設入舟、介護老人保健施設おぎの里

後援 新 潟 市



STEP

1

## チャレンジコース

①～⑩コースの中から、1つ以上のコースを選びましょう。

コース番号

チャレンジ内容

1

忙しい中でもできる！日常の中でできる！！

## ちょい足し運動

- ・今やっていることにちょっとプラス
- ・エレベーターでなく階段を使う
- ・歯磨きしながら片足立ち
- ・テレビを見ながら足踏み・スクワット など



2

健康維持のために  
気軽にできる有酸素運動

## ウォーキング

まずは今より 10 分(約 1000 歩相当)多く歩く。  
最初から無理せず徐々に増やしましょう。

めやす

8000～10000 歩  
65～74 歳:7000 歩以上  
75 歳以上 :5000 歩以上

3

生活リズムを整えよう

## しっかり睡眠

自分に必要な睡眠時間と  
質の良い睡眠を。

- ・早寝・早起き
- ・温かい飲み物で眠気を促す
- ・スマホは寝る 1 時間前まで



4

野菜 1 日 350g 以上目標

## 野菜たっぷり生活

野菜は、ビタミン・ミネラル・食物  
繊維を多く含んでいます。  
いろいろな野菜を、さまざまな調  
理法で食べましょう。

5

塩分 1 日 6g 未満目標

## 減塩生活

- ・うす味を心掛ける
- ・出汁をしっかりとり
- ・しょうゆやソースは直接かけず、  
小皿に入れて”つけて食べる”  
など



6

健康はお口から！

## しっかり歯みがき

1 本 1 本ていねいに磨き、  
汚れを落としきる

7

口の周りや舌の筋肉を鍛えるお口の体操  
口呼吸から鼻呼吸へ

## あいうべ体操

口を大きく開いて

口を大きく横に広げて

口を強く前に  
突き出し舌を突き出して  
下に伸ばす

あー

いー

うー

べー

普段よりも大きめに

首に筋が張る  
くらいまでしっかりと前に  
突き出します顎の先を  
なめる感じで

8

認知症予防にも！

## 手先を動かして脳活

折り紙、編み物、  
けん玉、将棋 など

9

好きなこと、楽しいことで  
心身ともに  
リラックス&リフレッシュ

## ストレス解消

- ・おしゃべりしてたくさん笑う
- ・歌をうたう
- ・ゆっくり入浴
- ・瞑想 など



10

自由に目標をたてよう

## 私の健康チャレンジ

- ・毎日血圧や体重を測定し記録
- ・しっかりラジオ体操
- ・ほどほど飲酒  
(休肝日週 2 日、飲む量を減らす)
- ・きっぱり禁煙 など



## レッツ体操

ウオームの  
元気アップ  
体操民医連月刊誌「いつでも元気」抜粋  
かえつメディカルフィットネスウオーム作成テレビを見ながら～、歯磨きしながら～、調理の合間などにできる  
体操をご紹介します。

## 足ゆらゆら（股関節ほぐし）

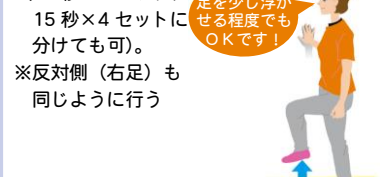
- ①床に座って両足を前に出す。
- ②踵を軸に両足のつま先を一緒にゆらし  
て、くっつけたり離したりする（往復 30  
回×1～2 セット）。



- ポイント
- ・慣れてきたら太もものほうから大きく動かす
- ・動かしにくい場合は片足ずつでもOK

## 片足バランス

- ①右足を壁の近くに置き、左足を半歩前へ  
出す（右手を壁にそえてもOK）。
- ②左足を床から浮かせて、1 分間キープする  
(30 秒×2 セット、  
15 秒×4 セットに  
分けても可)。  
※反対側（右足）も  
同じように行う



- ポイント
- ・足を少し浮かせる程度でもOKです！
- ・足を高く浮かせると、  
足を引き上げる筋トレになる

インターネットで「いつでも元気 レッツ体操」と検索すると、  
過去の誌面や全国のレッツ体操を使った取り組みを見ることができます。

いつでも元気 レッツ体操

STEP

## 3 チャレンジ記録

チャレンジする日から記入しましょう。  
ご自分の書き方でOK！

(実施した日は、○や具体的な内容を記入しましょう)

|     |           |           |                          |   |   |   |
|-----|-----------|-----------|--------------------------|---|---|---|
| 記入例 | 9/28<br>○ | 10/3<br>○ | 10/4<br>ウォーキング<br>8651 歩 | / | / | / |
| /   | /         | /         | /                        | / | / | / |
| /   | /         | /         | /                        | / | / | / |
| /   | /         | /         | /                        | / | / | / |
| /   | /         | /         | /                        | / | / | / |
| /   | /         | /         | /                        | / | / | / |
| /   | /         | /         | /                        | / | / | / |
| /   | /         | /         | /                        | / | / | / |
| /   | /         | /         | /                        | / | / | / |
| /   | /         | /         | /                        | / | / | / |

30 日のチャレンジお疲れさまでした。

チャレンジした結果はいかがでしたか？

何か変化は感じられましたか？

右の「結果報告書」に記入のうえ、ご提出ください。

※チャレンジ結果指標

実施した日数が…30 日以上 ⇒①よくできた

15～29 日⇒②できた

14 日以下 ⇒③あまりできなかった



参加申込書

STEP

2

ふりがな  
お名前

年齢

性別

男・女

住所

電話番号

チャレンジ  
コース  
(複数選択可)

【記入例】①④ ※⑩の場合は具体的内容を記入

この企画を  
知ったきっかけ  
(複数選択可)□ポスター・チラシ □( ) 支部・班から  
□職員 □その他 ( )昨年も  
参加しましたか

□昨年も健康チャレンジに参加した □参加していない

新潟  
健康友の会□加入している □加入していない  
わからない方は記入不要です

## 家族参加

| お名前 | 年齢 | 性別  | チャレンジコース |
|-----|----|-----|----------|
|     |    | 男・女 |          |
|     |    | 男・女 |          |
|     |    | 男・女 |          |
|     |    | 男・女 |          |

チャレンジへの意気込み、ご意見など

STEP

4

ふりがな  
お名前

性別

男・女

住所

電話番号

チャレンジ  
結果  
(自己評価)

□よくできた □できた □あまりできなかった

## 家族参加

| お名前 | チャレンジ結果                |
|-----|------------------------|
|     | □よくできた □できた □あまりできなかった |
|     | □よくできた □できた □あまりできなかった |
|     | □よくできた □できた □あまりできなかった |
|     | □よくできた □できた □あまりできなかった |

アンケートにご協力ください。

●チャレンジに参加した理由は？(複数選択可)

- 運動するきっかけづくり □生活習慣病予防のため
- 友だちなどに誘われて □その他 ( )

●チャレンジに参加していかがでしたか？(複数選択可)

- 健康づくりのいいきっかけになった
- 今後も続けていこうと思う
- 健康づくりに効果があるとは思わない
- 次回も参加したい

チャレンジの感想・ご意見、その他なんでも