申込無料

健康習慣を身につけるための60日間

健康チャレン2022

期 間 申込締切 報告締切 9月~12月のうち60日間

10月31日必着 1月20日必着

達成者には記念品贈呈



申込み方法



P1からチャレンジコースを選び 申込ハガキを郵送もしくは QRコードからエントリー

- ☆複数選択OK
- ☆普段できない事にチャレンジ しましょう!

②チャレンジスタート

選んだコースに60日間取り組む 実施するごとにシート内のマスに印をつける ☆途中休んでも60日間取り組んでみましょう

③結果報告

報告ハガキもしくはQRコードにて 結果を報告し達成した方は 記念品をゲット!

主催 ながおか医療生活協同組合 健康づくり委員会

TEL.0258-30-1161

後援 長岡市・長岡市教育委員会・長岡市医師会・長岡歯科医師会

チャレンジ9コース

下のコースから好きなものを選んでチャレンジしよう。

(感染対策を十分に行い、3密(密閉・密集・密接)に注意しましょう。)

①食·肥満

- ・減塩を心がける
- ・糖分は控えめに
- ・1日3食、 バランスの良い

食事をとろう。



キッズおすすめコースあり。 ※複数選択可



②運動~健康維持~

※ P 2 から選択



Youtubeで、より詳しく 解説しています

再生しながら一緒に運動しよう!





START

23

28

③脳いきいき活性化

※1日2個出来たら〇

- 脳トレ体操(P3から選択)
- ・音読、日記をつける
- 誰かとおしゃべり
- ・手先を使おう

折紙、パズル、ぬり絵など

舌みがき、汚れを落としきる 歯みがきをする。

あいうべ体操 ロングピロピロ

4 **口の健康** * 1日2個出来たら○

・口腔トレーニング

ロングピロピロは医療生協わいが家にて 販売しています。¥700 (税込)

5 快適な睡眠

- ·6~8時間睡眠
- ・ 0 時前には床につく

⑦きっぱり禁煙

9自分で決めよう

マイチャレンジ

・体重計乗るだけダイエット

・台所でながら体操

5 km歩く

・タバコは買わない!

・禁煙外来を上手に

利用しよう

・スマホは、寝る1時間前まで。 布団の中で触らない。

6お酒は適度に適量を

- ・食事と一緒にゆっくり飲もう。
- ・週2日は休肝日
- ※一日の適量めやす

日本酒 1合 ビール 350ml

※1日2個出来たら〇

・ゲーム、スマホ、タブレット

私が選んだコース

取り組んだら右の表にチェックをしましょう

8 キッズ向け

・元気にあいさつ

・お手伝いをする

の使用時間を守る。

早寝・早起き

やってみよう!あいうべ体操

口を大きく「あ~い~う~べ~」と動か します。1セット4秒前後のゆっくりした 動作で、1日30セット(3分間)を目標 にスタートしましょう。



「あ~」口を大きく開く



「い~」口を横に 大きく開く



「う~」口をつよく前に突 き出す



下に伸ばす







「べ~」舌を突き出して

39 38 36

チャンネル登録 お願いします!!



42 49 48

51



32

55

53

58

運動遊び動画公開中!

Youtubeで、親子でできる



GOAL

晴れたらわいが家に集合~!

56

郵便はがき

料金受取人払郵便 9408790 長岡局 認 2087

承

差出有効期限

2024年7月

31日

6

16

25

35

46

長岡市土合4-1-14

ながおか医療生協 くらしいきいき支援室 健康チャレンジ2022 係

健康チャレンジ	申込み	乄切10/31	ijζ.
---------	-----	---------	------

ふりがな						性別	IJ
名前					男		女
住所 〒							
TEL ()		_				
年代							
410 ~9才・10代・20	代・30代	• 40代	• 50代	· 60# · 7	70代・	804	` ~
75 1010 20	10 3010	4010	3010	0010 /	010	001	•
チャレンジコース	【記入例】	2					

郵便はがき



長岡市土合4-1-14

ながおか医療生協 くらしいきいき支援室 健康チャレンジ2022 係

- <u>իր || իրիսկիիր || իսպեցերեցեցեցեցեցեցեցեցեց</u>ել

健康チャレンジ	结果報告	乄切1/20	ſ

1	乄切1/20

必着

'	生另	J
 男		\$

名前		五	•	3
住所 〒				
Tel () –			

チャレンジ結果

差出有効期限

2024年7月

31日

ふりがな

・よくできた ・まあまあできた ・あまりできなかった

・できなかった

1人だとおっくうでも、みんなと歩けば頑張れる!一緒に歩きましょう!!

開催日は毎月のすこやかスマイル折込でご確認ください。 お問い合わせ くらしいきいき支援室 ☎30-1161

QRコードで申込み済の方は、はがきの送付は不要です。

家族参加 ・ グループ参加				
名 前	年代 コース			

★チャレンジコース【記入例】②

アンケートにご協力下さい

- 1.この健康チャレンジを知ったきっかけは・・・?
 - ①すこやかスマイル ②生協の施設で職員から
 - ③医療生協・虹のまち職員(部署名
 - 4)その他(
- 2. 健康チャレンジは何度目の参加ですか・・・?
- ①初めて
- ②2回目
- ③3回以上

)

3. 意気込みをお書き下さい 〔川柳・俳句でも表現して下さい〕

ご協力ありがとうございました。応募いただいた川柳・俳句は すこやかスマイル等に使わせていただきます。

QRコードで申込み済の方は、はがきの送付は不要です。

家族参加 ・ グループ参加				
名 前	年代	結 果		

★結果の欄に番号でご記入下さい

①よくできた②まあまあできた③あまりできなかった④できなかった

アンケートにご協力下さい

1.今回、健康チャレンジに参加した理由は?

2.チャレンジ達成できた理由は?または、できなかった理由は?

3.参加してみての感想を教えて下さい

4.その他なんでも〔川柳・俳句でも表現して下さい〕

ご協力ありがとうございました。応募いただいた川柳・俳句は すこやかスマイル等に使わせていただきます。

参加方法

左側のハガキの他、スマホから簡単に参加できます

参加申込

2022年10月31日必着

左の参加申込みハガキに記入し投函



又は

☜申し込みQRコードはこちら

- フォームが開いたら質問に沿って 入力して簡単エントリー!
- ※ハガキで申込み済の方は、QRコードでの申込みは不要です。



中面の9コースからお選びください 複数選択もOK!

チャレンジ スタート 大人も子どもも、60日間 健康チャレンジスタート!

結果報告

2023年1月20日必着

左の結果報告ハガキに記入し投函



又は

☜結果報告QRコードはこちら

- ・フォームが開いたら質問に沿って 入力して簡単報告!
- ※ハガキで報告済の方は、QRコードでの報告は不要です。

記念品贈呈

達成者には記念品プレゼント!

*** お問い合せ *** ながおか医療生協健康づくり委員会 事務局 (四郎丸わいが家内) TEL 0258-30-1161

くらしいきいき支援室 公式LINEアカウント

友だち募集中



ID検索 @235ebmwu

わいが家企画など様々な情報を発信しています! 健康チャレンジについての質問などもメッセージで お答えできます!



←お友達登録は こちらから

チャレンジコース②



○四股風スクワット(内腿の筋肉)

基本姿勢

- ・足を肩幅より広めに開く・つま先を斜め45°より外に向ける
- ・背筋を伸ばす
- ①膝を曲げながら上体を下げる。
- ② 膝を伸ばしながら上体を上げる

10回×1~2セット

☆ポイント

・膝とつま先が同じ向きになるように曲げる ・動作はゆっくりと行う



○横向き足上げ運動(お尻の横の筋肉)

基本姿勢 …図を参照

- ・床に横向きで寝て、下の足の膝を軽く曲げる
- ・伸ばした腕に頭をのせ、一方の手は前についておく
- ① 上側の足を45° まで上げる
- ② ゆっくりと下ろす

片方10回 × 1~2セット



○姿勢改善トレーニング(胸の筋肉)

- ① 腕を図のように左右に開き90°に曲げる
- ② 腕の角度を落とさない様に気をつけながら、肘と肘を近づける

③ ゆっくりと戻す 10回 × 1~2セット

☆ポイント

- ・背筋を伸ばして行う。その際腰が反らないよう、下腹に力を入れる。
- ・肘同十はつかなくてもOK

○姿勢改善トレーニング(背中の筋肉)

- ① 足を肩幅に開き、腕を斜め下45°に伸ばす。手のひらは正面に向ける。
- ② 肩甲骨に物を挟むイメージで腕と腕を後ろで近づける。

10回×1~2セット

☆ポイント

肘を伸ばしたまま行う。腰を反らさないように下腹に力を入る。



ちょっとあいたスキマ時間にオススメ!ながらトレーニング

- ○ストレッチしながら洗濯たたみ(内腿、股関節の柔軟)
 - ① 両足を開き、足の間で洗濯物をたたむ
 - ② たたんだ洗濯物を左右の足の外に置く



- ○お風呂に入りながらトレーニング(1足指、足裏のトレーニング)(2膝下のトレーニング)
 - 1. 足指グーチョキパー
 - ① 足の指をグーチョキパーの順に動かす。

10回×1~2セット

2. つま先ピンピン

① つま先→かかと→つま先、と順番に前に突き出す。

10回×1~2セット





チャレンジコース③ 脳いきいき活性化



※写真はすべて鏡バージョンです。

○一人じゃんけん

① 左手の動き

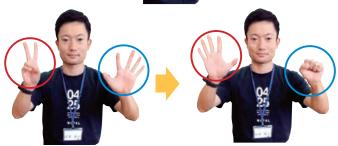
グー、チョキ、パーを繰り返す

② 右手の動き

左手に負ける手を出す

③ ①と②の動作を同時に行い、5周繰り返す 出来たら左右交換してみましょう テンポを速めると難易度がアップ!





○指入れ替え体操

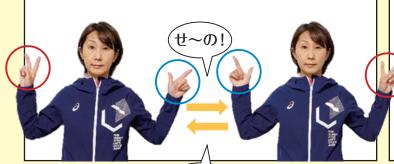
左右違う形のチョキを作る
左手はピース 右手はピストル





② 左右の指の形を"せーの"でピースと ピストルを入れ替えてみましょう 10回×1~2セット

慣れてきたらテンポを速くしたり、 歌を歌いながらリズムにあわせて おこなってみましょう



○手足すりすり、とんとん体操

- 1. 両手バージョン
 - ① 左手をグーにして腿をトントンと叩く
 - ② 右手をパーにして腿をスリスリとさする 10回繰り返したら左右をチェンジ

2. 片手+片足バージョン

① 左手グーで左腿をトントンと 叩きながら 左足で床をスリスリと と動かす

② 左手で左腿をスリスリと さすりながら 左足は床をトントンと 叩く

10回繰り返したら 左右をチェンジ



○ハンカチお手玉脳トレ

- ① 右手にお手玉もしくはボールを持つ
- ② 左手にハンカチを持つ。
- ③ 右手でボールを投げ右手でキャッチ。 それと同時に左手はハンカチで円を描く ように振る。

10回×1~2セット 左右の手を入れ替えてみましょう

