

けんこうチャレンジスタート！！

けんこうチャレンジ2019がスタートしました！

それぞれ、大人用・キッズ用（小学生以下対象）のパンフレットがあります。

誰でも参加できます！ いくつかあるチャレンジコースの中から取り組むコースを選択し、30日または60日に取り組みます。（キッズは30日のみ）

チャレンジに参加され、報告カードを提出された方の中から、抽選で記念品をプレゼントいたします。

また、今年度から、WEB登録が可能になりました！

以下のURLまたはQRコードからアクセスしてご参加ください。

パンフレットがご入用の方は、お問い合わせ先までご連絡をお願いいたします。

大人用：<https://health-challenge.jp/hiroshima/>

キッズ用：<https://health-challenge.jp/hiroshima-kids/>

【チャレンジコース一覧】

おとなチャレンジ	キッズチャレンジ
①いつもより薄味にして減塩を心がける	①歯みがき
②家族と一緒に朝食か夕食を食べる	②早寝早起き
③毎日朝食を食べる	③お手伝い
④野菜をいっぱい食べる（両手いっぱい分）	④ごはんをしっかり食べよう
⑤1日2回以上の主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の摂取	⑤外で遊ぼう
⑥ちょい足し運動	⑥運動
⑦毎日体操をする	⑦テレビやゲームは決めた時間まで
⑧いつもより“プラス1000歩”のウォーキング	⑧あいうべ体操
⑨1日30回のあいうべ体操	
⑩1日1回は8分以上かけて歯みがき	
⑪楽しくおでかけ	
⑫誰かと楽しくおしゃべり	
⑬鏡の前で1日1回にっこりスマイル	
⑭早寝早起き	
⑮週2回以上の休肝日・飲酒は適量に抑える	
⑯禁煙に挑戦	
⑰毎日の体重を記録	
⑱適正体重（BMI18.5～25未満）の維持	
⑲自由目標（自分で目標を決めて取り組む）	
⑳健康づくりの達人宣言（①～⑱の内容で物足りない方はさらなる目標設定をしてみよう！）	

けんこうチャレンジ2019 (大人) はこちらから

きっず けんこうチャレンジ2019 はこちらから

※スマートフォンまたはタブレットでQRコードをお読み取りください。

【お問い合わせ先】

福山医療生活協同組合 組織部 TEL (084) 999-9900 Fax (084) 999-9901