

料金受取人払郵便

鶴岡局承認

451

差出有効期間
2023年3月31日まで

切手不要

郵便はがき

9978790

鶴岡市双葉町13-45

医療生活協同組合やまがた

本部組織部

行き

●アンケートにご協力ください。

1. 健康づくりチャレンジ2022生活習慣チェックを実施し、コースを選択しましたか？
☐ はい ☐ いいえ

2. 健康づくりチャレンジ2022生活習慣チェックはコース選択に役立ちましたか？
☐ はい ☐ いいえ

3. 健康づくりチャレンジに申し込まれた理由を教えてください。
※複数回答可
☐ 友人・職場の人に誘われたから
☐ 家族やグループの健康づくりに役立てたかったから
☐ 自分の健康づくりのため
☐ その他（ ）



料金受取人払郵便

鶴岡局承認

452

差出有効期間
2023年3月31日まで

切手不要

郵便はがき

9978790

鶴岡市双葉町13-45

医療生活協同組合やまがた

本部組織部

行き

●アンケートにご協力ください。

1. 健康づくりチャレンジの取り組み期間は終了しましたが続けていこうと思いますか。
☐ はい ☐ いいえ

2. 来年度も健康づくりチャレンジに参加したいと思いますか。
☐ はい ☐ いいえ

●感想



健康づくりチャレンジ・高齢期チャレンジ2022 生活習慣チェック

○ … はい または 該当なし △ … 時々できている × … いいえ

1 睡眠…生活リズムを整え快適な睡眠をとる

1 1日7～8時間睡眠をとっていますか

2 睡眠の不調は医療機関に相談していますか

合計点

2 休養・社会参加…社会参加をすめ、ボランティア活動などに取り組む

1 趣味を持ち、家族や友人たちとの交流をすすめていますか

2 地域や生協の活動に参加し、ボランティア活動に取り組んでいますか

3 家族のなかで役割をもっていますか

合計点

3 禁煙…禁煙に取り組む

1 禁煙を実行していますか

2 喫煙の害を学び広めていますか

合計点

4 適量飲酒…不適切な飲酒はしない

1 1日、日本酒1合（またはビール中ビン1本）以内を守っていますか

2 週2回、お酒を飲まない日をつくっていますか

合計点

5 運動…適度な運動を定期的に続ける

1 運動開始前に必ず「血圧測定」を行っていますか

2 週3回、30分以上適度な運動を続けていますか

3 よく歩き、ストレッチ、筋力アップに取り組んでいますか

4 定期的に健康診断をうけていますか

合計点

6 食事のバランス…低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる

1 塩分6g/日以下を目標に家族で取り組んでいますか

2 低脂肪を基本に、バランスのよい食事をとっていますか

3 体調に合わせた食事を楽しんでいますか

合計点

7 食事のとりかた…間食せず、朝食をとる規則正しい食生活

1 寝る前2時間以内の間食を控えていますか

2 朝食を毎日とり、規則正しい食生活をしていますか

3 家族や友人と楽しく食事をしていますか

合計点

8 歯・口腔…1日1回以上よごれを落とすきる歯みがきをする

1 歯並びや歯ぐきの状態にあった歯磨きができていますか

2 よく噛んで食べていますか

合計点

9 健康指標…健康指標の実践

1 適正体重、適正体脂肪、適正腹囲を維持していますか

2 安静時血圧を最高135、最低85mmHg未満を目指していますか

3 年1回、健康診断（がん検診も含む）を受け、全身チェックを行っていますか

合計点

あなたに合うコースはどれかチェックしてみましょう

1. 睡眠

2. 休養・社会参加

3. 禁煙

4. 適量飲酒

5. 運動

6. 食事のバランス

7. 食事のとりかた

8. 歯・口腔

9. 健康指標

1 が低い方 → ぐっすり快眠コース

2 が低い方 → おしゃべりコース

3 が低い方 → 禁煙コース

4 が低い方 → お酒ひかえめコース

5 が低い方 → さわやか運動コース

6・7 が低い方 → すこしお生活コース

8 が低い方 → お口の健康コース

9 が低い方 → 血圧測定コース

体重のるだけコース

★満点だった方★

今年度のおすすめコース（新型コロナウイルス・インフルエンザ感染予防コース）や脳トレ、マイチャレンジにチャレンジしてみませんか。

地域まるごと 家族まるごと /

参加費無料

健康づくりチャレンジ

新高齢期チャレンジ2022

申し込み期間 7月1日～8月31日

取り組み期間 申し込みをしてから60日間

GOAL!

自分を変える 60日間にチャレンジ!!

◆ 班会、たまり場、職場などグループでチャレンジ！

◆ 家族みんなでエントリー！こどもチャレンジもあるよ!!

◆ 高齢期チャレンジが新しくスタート！

◆ 近所の方やお茶のみ仲間をさそってチャレンジ！

申込ハガキ締切 2022年8月31日(水)

報告ハガキ締切 2022年11月11日(金)

医療生活協同組合やまがた

後援：山形県・山形市・鶴岡市・庄内町・三川町・山形市教育委員会・鶴岡市教育委員会
庄内町教育委員会・三川町教育委員会・生活協同組合共立社

お問合せ先
○本部組織部 〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45
TEL 0235-22-5769 FAX 0235-24-6465
○しろにし診療所 〒990-0832 山形市城西町4-27-25
TEL 023-643-2890 FAX 023-643-5323

組合員交流サイト

おらほネット元気のため
を使って健康づくり
健康情報どんどん配信中！

※裏面の感想欄に一言添えてご提出ください。