

新しい生活様式  
の中だけど

ストップ・フレイル！  
ひろげよう つながりの輪

# 2022 健康チャレンジ

## 参加者 大募集

10月～11月の  
2か月間  
(いつからでも)

参加条件は  
どなたでもOK！  
友達や家族を誘って  
チャレンジしましょう

チャレンジ内容  
ができたら  
カレンダーに“○”

みんなで楽しく  
無理なくチャレンジ  
参加費は  
無料

結果報告書  
の提出は2回！  
10月分 → 11/10まで  
11月分 → 12/10まで  
提出すると参加賞として  
QUOカード300円分  
が全員もらえます

グループエントリーで  
成功すると抽選で参加賞が  
グレードアップします。  
(最後のページに申込用紙)

※結果報告書の提出は、  
郵送又は各事業所に持参、  
もしくはFAXで



## 参加方法

①チャレンジ内容を決める  
チャレンジ内容を決め、カレンダーの上部に記入する。  
(チャレンジメニューを参考に取組み内容を決める)

②エントリー方法を決める  
個人: 事前申し込み不要。いつからでも参加可能。  
グループ: 事前申し込みが必要。(詳細は下記)  
グループ名とメンバー3人を決めて、申し込み書を提出する(10/15まで)

③チャレンジする  
10～11月の2ヶ月、自分が決めた内容を実施し、取組み状況をカレンダーに記入する。  
はがきに取り組み結果と感想を記入し、10月分を11/10までに、11月分を12/10までに提出する。

④参加賞をもらう  
個人: 報告書提出者には参加賞をプレゼント  
グループ: メンバー全員が報告書を2回提出した場合、チャレンジ成功。成功したグループで抽選を行ない、参加賞がアップします！  
☆参加賞は用意出来しだい、配布します。

### グループエントリーしませんか

- ・3人でグループをつくり、一緒にチャレンジ！
- ・チャレンジ内容は同じでなくてOK
- ・グループ名を決める

10/15  
申込締切

下記のグループエントリー申込書に記入し、持参又はFAX等で提出、もしくは電話してください。

### グループエントリー申込書

グループ名	
メンバー①	
メンバー②	
メンバー③	
代表の電話番号	

本部: 電話 0942-21-8300 FAX 0942-22-3239

郵便はがき

8 3 0 - 8 7 9 0



差出有効期間 久留米市南2丁目5-12

2022年12月 くるめ医療生活協同組合  
31日まで

健康チャレンジ2022 係

**10月分結果報告書**  
(提出締切 11月10日)



郵便はがき

8 3 0 - 8 7 9 0



差出有効期間 久留米市南2丁目5-12

2022年12月 くるめ医療生活協同組合  
31日まで

健康チャレンジ2022 係

**11月分結果報告書**  
(提出締切 12月10日)



# 健康チャレンジ2022 チャレンジカレンダー

チャレンジ内容	(どんなことにチャレンジするか具体的に)
---------	----------------------

★カレンダーによくできた日は◎、できた日は○、できなかった日は×を記入しましょう。

## 10月

※体調に合わせて、無理なく取り組みましょう

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

10月の結果報告締め切り 11月10日(木)

## 11月

※11月13日は健康まつりです! 六角堂に集合しましょう

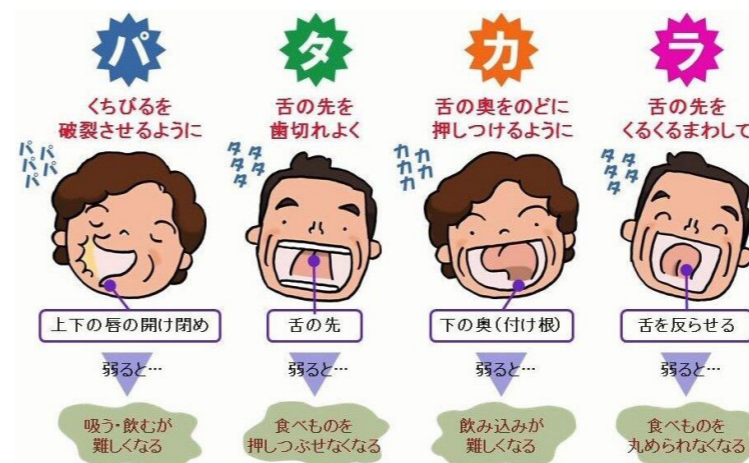
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

11月の結果報告締め切り 12月10日(土)

チャレンジメニュー	内容(例)
にこにこ運動	運動に1日30分以上取り組む ◆ウォーキング ◆ステップ運動 ◆ラジオ体操 ◆ストレッチ ◆その他の運動
食	◆1日にタンパク質を50g以上摂取する ◆塩分・糖분을控える ◆野菜たっぷり (いつもより多めに)
口の健康	◆よく噛んで食べる ◆パタカラ体操等(口の筋トレ) ※下図参照 ◆1日1回以上はしっかり歯みがき
社会参加	◆3密避けて誰かと楽しくおしゃべりする (電話やメール、ラインなどSNSも活用して) ◆くるめ医療生協のホームページや「かがやき」を読む ◆その他のコミュニケーションなど
こどもチャレンジ(小学生まで)	◆元気いっぱい体をうごかす ◆お手伝い ◆好き嫌いをしない ◆早ね早おき ◆テレビ・ゲームの時間を決める ◆毎日〇〇をする
その他	自分なりの取り組み

## パタカラ体操 (口の筋トレ)

下図のようにパ・タ・カ・ラを各10秒、声に出してください(3セットを1日2回)



### くるめ医療生協健康チャレンジ2022 10月分結果報告書(11/10まで)

名前	年齢	才
住所		
電話番号		
所属エリア		
チャレンジ内容		
★グループエントリーの方は、グループ名		
10月の結果		
<input type="checkbox"/> よくできた <input type="checkbox"/> まあまあできた <input type="checkbox"/> あまりできなかった <input type="checkbox"/> できなかった		
健康チャレンジの感想		

このハガキを点線で切り取ってポストに投函する  
又は、各事業所にお持ちください

### くるめ医療生協健康チャレンジ2022 11月分結果報告書(12/10まで)

名前	年齢	才
住所		
電話番号		
所属エリア		
チャレンジ内容		
★グループエントリーの方は、グループ名		
11月の結果		
<input type="checkbox"/> よくできた <input type="checkbox"/> まあまあできた <input type="checkbox"/> あまりできなかった <input type="checkbox"/> できなかった		
健康チャレンジの感想		

このハガキを点線で切り取ってポストに投函する  
又は、各事業所にお持ちください