

参加方法

1 コース選択 チャレンジコースの中から選んで内容を決めて、「健康チャレンジ申込書」へ記入します。(複数選択可)

2 申し込み 締め切り：2021年7月15日

「申込書」を友の会事務所（長崎市大浦町9-30 大浦診療所1階）までお持ちいただくか、「申込書」を切り取ってはがきに貼り、ポストへの投函もOKです。長崎民医連のホームページ（QRコード）からも申し込み可能です。
※コースによっては必要な資料を無料でお送りします。友の会体操DVD 希望の方は300円で販売します。ご連絡ください。



3 資料・チャレンジシート送付

申し込み受け取り後、記載の住所へ毎日の記録用チャレンジシート・コースによっては必要な資料・返信用封筒をこちらから送付します。

4 チャレンジ期間 6月～8月のうち4週間

チャレンジシート（結果報告書）にチャレンジコース、内容を書いて毎日の頑張りを記録します。

5 結果報告 締め切り：2021年8月末

チャレンジシート（結果報告書）に感想等を記入し、友の会事務所までお持ちいただくか、返信用封筒に入れてポストへ投函してください。

6 参加賞・グループ賞

報告書提出者には参加賞、グループエントリーを行い全員が報告書を提出された場合は、メンバーそれぞれにグループ賞があります。

おすすめ

グループエントリー

3名以上のグループで挑戦してみませんか？
ご家族やお友達、職場や班の仲間と一緒に

楽しくチャレンジしましょう（選ぶコースはそれぞれ違って構いません）。申込書にグループ名と代表者名をご記入ください。

長崎健康友の会 2021年6月
健康チャレンジ特集号

発行者：すこやか長崎編集委員会 発効責任者：亀井誠司
〒850-0918 長崎市大浦町9-30 大浦診療所1階
メール n-tomonokai@kenyukai.or.jp
Tel 095-822-3283 FAX 095-801-1750

すこやか長崎

2021年度 長崎健康友の会

健康づくりチャレンジ

～コロナから体と心を守ろう～



取り組み期間 6月・7月・8月のうち
チャレンジ期間：4週間

参加費：無料

健康はみんなの願いです。自粛生活での運動不足や、人との接触が少ない中、心と体を守る健康づくりに取り組みましょう。

チャレンジ8コース

複数選択可

A 運動

- ウォーキング（歩数は自由です。自分のペースで歩いてみましょう。）
- ストレッチ（おすすめの簡単な体操をご紹介します。資料をお渡しします）
- ロコモ体操（おすすめの簡単な体操をご紹介します。資料をお渡しします）
- 友の会体操（DVDあります！¥300ご希望の方はその旨申込書にお書きください）
- グラウンドゴルフ・スポーツ、外遊び・自転車など



B 食

- 1日10品目の食事（10品目チェックシートをお渡しします）
- 新しいレシピに挑戦する
- 控えめの間食（不必要な間食・夜食は控えましょう）
- 野菜たっぷり
- きちんと朝食をとるなど



C 口の健康

- 1日1回はしっかり歯磨き
- 歯ブラシは毎月交換
- 毎日舌みがき
- あいうべ体操（口元の筋肉を鍛え、口呼吸の改善になります。資料をお渡しします）
- パタカラ体操（嚥下機能（飲み込む力）の低下を予防します。資料をお渡しします）など



D 脳

- 折り紙
- 俳句
- 川柳
- 読書
- 音読
- クイズ、パズル
- 日記
- 週1日は休養など



E 禁煙・節酒

- 休肝日をつくる（自己目標を立てましょう）
- 禁煙に挑戦！など



F 快適な睡眠

- 1日7～8時間の睡眠（免疫UPに最適な睡眠時間だといわれています）
- 寝る前に飲食しない
- 湯船につかる
- スマートフォンは寝る1時間前までなど



報告書提出者には
参加賞を差し上げます

コロナに負けるな



ロング
吹き戻し

肺が衰えると様々な細胞の働きが悪くなり、免疫力の低下につながると言われています。吹くことで肺機能を鍛えてコロナに打ち勝つ免疫力をつけましょう！
口元の筋肉を嫌えるエクササイズになるほか、誤嚥予防・ストレス解消・ダイエット効果・二日酔い軽減も期待できます。
また、腹式呼吸は精神を安定させ、肩こり、足のしびれ改善などの効果もあります。

腹式呼吸で息を整え、一気に吹き戻し、そのままの状態を5〜10キープ
朝・昼・夕 1日3セット
1セット10〜30回程度を目安に行ってください。

G 肥満の改善

- 1日1回は体重計に乗る（体重測定を習慣化し、健康的な生活習慣を確立しましょう）
- 朝食はしっかり、夕食は軽く
- 余分な脂肪、糖質はとらないなど



H 私の健康法

- 毎日血圧測定
- 週に1日ノーカーデー（車を使わずに歩いてみましょう）
- 笑う（「笑いは百薬の長」と言われるように、とても大切なことです！テレビを見たり、家族や友人と電話をするなど、たくさん笑いましょう）など



キリトリ線

2021年 健康づくりチャレンジ申込書

フリガナ		年齢	
名前		性別	男性・女性
連絡先			
住所			
チャレンジコース A～Hを○で囲む	A:運動 B:食 C:口の健康 D:脳 E:禁煙・節酒 F:快適な睡眠 G:肥満の改善 H:私の健康法		
チャレンジ内容 例:コースA チャレンジ内容 ウォーキング			
健康友の会の	() 会員です	() 会員ではありません	

本人以外の家族、友人、グループ参加申込記入欄

名前	フリガナ	年齢 ()	コース
名前	フリガナ	年齢 ()	コース

宛先：点線を切り取り、管制ハガキに貼り付けて郵送して下さい。

〒850-0918 長崎市大浦町 9-30 大浦診療所1階
長崎健康友の会行き