

地域まるごと
健康づくり!

いつでも

健康チャレンジ

チャレンジ期間:2016 年 2 月 29 日

取り組みガイド

みんなで
チャレンジ!

奈良県生協連の 9 つの生協が力を合わせて作った**奈良県医療福祉生協**は「いのちの分野の生協」です。橿原市にある**みみなし診療所**を拠点に「予防と健診」をすすめています!

奈良県医療福祉生協が呼びかけている 8 つの健康習慣と 2 つの健康指標にもとづいて作られたメニューです。

「いつでも健康チャレンジ」はみんなで取り組む“健康づくりのプログラム”です!

コースを選ぶ!

8 つのコースから選択。
複数コースにチャレンジしても OK !

- ① すやすや快眠コース
- ② ウォーキングコース
- ③ バランスよい食コース
- ④ ドキドキ腹ハラコース
- ⑤ チャレンジ禁煙コース
- ⑥ 飲酒ほどほどコース
- ⑦ きちんと歯みがきコース



シートに
記入!



ファイト

チャレンジ スタート!



チャレンジできた日には、
シートに○をつけましょう!

ゴール!!



4 週間おつかれさまでした!
奈良県医療福祉生協からのアド
バイスシートと参加賞をゲッ
ト!

**期間: 2015 年 2 月 ~ 2016 年 2 月 29 日の
うち 4 週間**

- ・ 期間中なら、何度でもチャレンジできます。
- ・ チャレンジ終了後は、お早めに所属の生協までご提出ください。



シートの提出・お問い合わせ先

奈良県生活協同組合連合会	電話: 0742-34-3535
市民生活協同組合ならコープ	電話: 0742-34-8735
生活協同組合コープ自然派奈良	電話: 0742-93-4484
生活クラブ生活協同組合	電話: 0743-58-5225
奈良県医療福祉生活協同組合	電話: 0744-23-1170