

# やぎ支部だより

2021年8月号  
 広島医療生協 八木支部  
 支部長 林田 873-4567  
 理事 寺本 873-3128  
 健康まちづくりセンター  
 大町 879-8124

## 「けんこうチャレンジ 2021」

今回は広島医療生協で毎年7月1日～10月31日まで取り組んでいる「けんこうチャレンジ」のコースをご紹介します。楽しみながら気軽に健康づくりの習慣を身につけられる企画です。八木支部でも毎年とりくんでいます。生活習慣を変えるきっかけになりますので、ぜひチャレンジしてみてください。



大人用  
 中学生以上

### チャレンジ 17 コースの項目

#### 食事①減塩

- ②誰かと一緒に楽しく食べる
- ③毎日朝食
- ④野菜をとる
- ⑤タンパク質をとる
- ⑥発酵食品を食べる



#### ⑩週 2 回以上の休肝日

- ⑪禁煙
- ⑫毎日体重か体脂肪を記録



#### 運動⑦ちよいたし運動

- ⑧毎日体操



#### お口の健康

- ⑬あいうべ体操
- ⑭1日1回8分かけて歯みがき



#### 生活習慣

- ⑨早寝早起き



#### 心の健康

- ⑮誰かと楽しくおしゃべり
- ⑯鏡の前で1日1回スマイル

- 自由 ⑰自分で宣言

キッズ用  
 小学生まで

### チャレンジ 8 コースの項目

- ①歯みがき
- ②早寝早起き
- ③お手伝い
- ④ご飯をしっかり食べよう



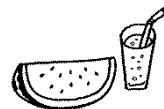
#### ⑤しっかり遊ぼう

- ⑥運動
- ⑦テレビやゲームは、決めた時間まで
- ⑧あいうべ体操



## けんこうチャレンジの参加方法

1. チャレンジコースと期間を決める  
月の途中から始めても、続けて出来なかった日があってもOKです。
2. チャレンジする  
7月～10月のうちの30日間、もしくは60日間チャレンジします
3. 報告カードの提出  
ポストへ投函、または広島医療生協や八木支部役員に届けてください。  
締め切り 11月30日



♡八木支部ではチャレンジされたみなさん全員に歯ブラシをプレゼントしています。

お問い合わせ先：資料の請求先： お気軽に問い合わせ、お申込みください。

八木支部 理事 寺本 (873-3128) 支部長 林田 (873-4567)  
 健康まちづくりセンター 大町 (879-8124)