

参加者募集

無料!

ヘルスチャレンジは誰もが気軽にできる健康づくりの取り組みです。
認知症予防に繋がる生活習慣を意識して、健康寿命を延ばしていきましょう！
8つのチャレンジコースから自分でできるコースを選び、1か月間の目標を決めてチャレンジカレンダーに実施状況を記入していきます。チャレンジ終了後は感想を書いてチャレンジカレンダーを提出すると記念品がもらえます。
友達やご家族を誘って、みんなで健康づくりをしませんか？

申込期間

チャレンジ期間

チャレンジカレンダー提出

随時受付 11月まで

10月 1日～1か月間

12月15日(金)締切

8つのコース用意しています

1 脳いきいきコース



『クロスワードパズル』
『数独』『間違いさがし』
『音読』などにチャレンジするの
も良いですね。
仲間で集まって『囲碁』や
『将棋』をしたり、『歌を歌
うこと』も認知症予防に効果
的といわれています。

2 すこしお 食生活改善コース



『減塩』を意識したすこしお
生活をしてみましょう。
『野菜たっぷり』を心がけ、
バランスの良い食事づくりで
おいしく食べて健康になりま
しょう！
『30回以上噛んで食べる』な
ど習慣づけるのもおすすめで
す。

3 いきいき運動コース



手軽にできる『ラジオ体操』
や班会でも行える『ころばん
体操』など運動を試してみま
しょう。また、毎年人気の
ウォーキングコースは3種類
①東京マラソンコース
②箱根駅伝コース
③東海道五十三次コース

4 お口の健康コース



自分だけの特別なコースを設
定してください。
『しっかり歯磨き』
『毎日の体重チェック』
『禁煙チャレンジ』
『休肝日をつくる』など
取り組みやすい内容でチャレ
ンジしてみましょう！

北多摩中央医療生活協同組合 TEL 042-382-9112

〒184-0004 小金井市本町1-15-9

FAX 042-382-9107

*お申込み・お問い合わせは北多摩中央医療生活協同組合（健康づくり委員会）までお願いいたします。

ヘルスチャレンジ2025の取り組み方

あなたにぴったりのコースをお選びください。

1

チャレンジカレンダー受け取り

◇支部や事業所に健康チャレンジ用紙を置いています。ご希望の方は受け取りください。

◇ウォーキングコースは実際に歩いた距離を地図に置き換えて行います。
選んだ方には該当するコース資料をお渡しします。



2

チャレンジスタート！

◇目標を立てましょう！

◇実行した日にはカレンダーに○印や距離（歩数）をつけましょう。

◇空きスペースはご自由にお使い下さい。



3

チャレンジ終了！チャレンジカレンダーの提出

◇1か月間、お疲れ様でした！

◇チャレンジ終了後は、感想や意見を記入し提出していただきます。

◇締切日までに提出していただくと、記念品がもらえます。

※ご記入いただいた個人情報は、ヘルスチャレンジ以外には使用いたしません。