

普段取り組めていない健康づくりコースにチャレンジ

健康チャレンジ

2025

1日1回は しっかり歯みがき

- 正しい歯みがき
- よくかんで食べる



ぐっすり 快眠

- 7～8時間
眠る

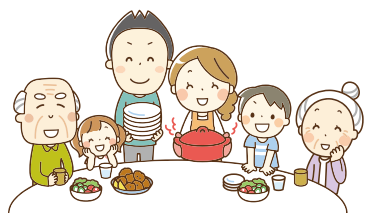


しっかりと 自分休み

- 週1回はちゃんと休む
- 余暇でストレス発散
- 地域活動にも積極的に参加



きちんと3食



- 夜食など間食をしない
- 朝食をとり、規則正しい食生活
- 家族や友人と楽しく食事を

医療生協の 8つの生活習慣

きっぱり 禁煙



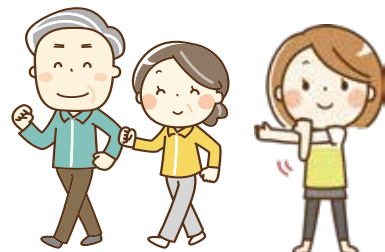
- 禁煙する
- たばこの害を学ぶ、知らせる

バランスよく 快食



- 塩分1日6g以下
- 低脂肪で
バランスの
良い食事

適度な運動



- 週3回30分以上の運動
- 歩く、ストレッチ、筋力アップ

ほどほど 飲酒

- 1日、日本酒1合か
ビール中ビン1本まで



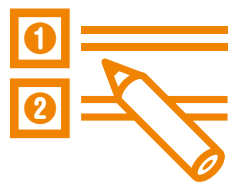
どなたでも
参加
できます！

キッズコースには
参加賞
あります！
※小学生以下

参加方法 ※無料です

① コースを選ぶ

ご希望のコースを選んでください。(3コースまで)



② 取り組む

30日間、設定して取り組みます。



③ 記録する

チャレンジ記録カレンダーに記入します。



④ 提出する

報告用ハガキか、Webでの報告のどちらかで



抽選で
プレゼントが
当たります！



せいちゃん



ニージー



きょうちゃん

取り組み
期間

8月1日～10月31日

の間の30日間

主催

沖縄県生活協同組合連合会
沖縄医療生協健康づくり委員会

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



こちら沖縄医療生協ホームページからも『健康チャレンジ』をご案内できます。

後援

沖縄県、名護市、大宜味村、うるま市、沖縄市、読谷村、宜野湾市、浦添市、那覇市
豊見城市、与那原町、南風原町、南城市、八重瀬町、糸満市、宮古島市、石垣市

【沖縄県生活協同組合連合会会員名】生活協同組合コープおきなわ、沖縄県学校生活協同組合、沖縄電力生活協同組合、琉球大学生協同組合、沖縄大学生協同組合、沖縄医療生活協同組合、沖縄県共済生活協同組合、生活協同組合沖縄県高齢者協同組合

【お問い合わせ】

沖縄医療生協健康づくり委員会

〒901-0205 豊見城市字根差部588番地3
電話：098-856-3107 FAX：098-850-7990

