



ひとりでもグループでも  
気軽にできる健康習慣を実践しましょう!

無料

# 健康チャレンジ2017 Q&A

**健康チャレンジについて、Q&A形式でご紹介します。**

組合だけの企画ですか？

組合員でなくても参加できます。昨年 nationwide では組合員以外も含め、約10万人がチャレンジしています。

参加方法は？

組合員の方は、支部や班で参加いただき、活動の一つとして取り組みましょう！それ以外にも個人、親子やグループなどで参加できます。

申込方法は？

チャレンジシートに付いているハガキか(切手必要)FAXでお申込み下さい。なお、支部がある組合員の方は、支部を通じてお申込みと、一緒に取り組む仲間をつくったり、企画の案内が出来ます。(シートが無い場合は事務局までご連絡下さい)

コースは一つまでですか？二つ以上申し込んでもいいですか？

大丈夫です。やりたい項目の番号を書いて申し込んで下さい。

ウォーキングなど自己流で行っても大丈夫でしょうか？

自己流でも構いません。まずは一ヶ月続けることが重要で、継続する中で、学習を深めていきましょう。期間中にはサポート企画も準備しています。また簡単な学習資料などの提供も可能です。

達成者には何がもらえるのですか？

達成者全員に達成賞(景品)を準備しています。高価ではありませんが、ちょっとした褒美になれどと考えております。

1ヶ月続けたのち、更に延長は可能でしょうか？

体にいい習慣を身につけてもらうこと

が目的なので、終了後も続けて頂いて構いません。ただし報告はチャレンジ期間内でお願います。

終了後の報告は指定の用紙に書いて出さないとダメですか？

電話での報告でも構いません。支部の役員さんに報告でもOKです。用紙は自己記録用として使ってもらって結構ですが、やってみた感想や質問など教えて下さい。来年に向け、企画の改善に役立たせて頂きます。

子どもチャレンジとは何ですか？

子どもチャレンジは、大人とは別に、身につけてほしい習慣を子どもと一緒に考え、一ヶ月間チャレンジする企画です。夏休み明けの生活習慣の立て直しや、褒めるきっかけ如何でしょうか？もちろん子供が健康チャレンジと一緒に取り組んでも構いません。

# 参加者の感想（大人チャレンジ）

## • 朝コップ1杯の水を飲む

仕事からトイレが大変なので常に水分を取れず、血液検診で血液濃度が濃くドロドロだと言われたところでのチャレンジだったのでとても良かったです。始めは意識しないと大変でしたが飲み慣れてくると飲まない日は逆に違和感を感じるようになりました。（56歳女性）

## • 時間を決めて、血圧を測り記録する

1日の血圧の変動が予想以上に大きく驚きのチャレンジ結果でした。血圧測定の変動要因について興味を持った。（70歳男性）

## • 塩分は1日6g以下か、汁物は1日1回にする

今までの生活習慣を変えるのは本当に大変なことだと感じました。そのため少しずつ（汁を少なくとか具だくさんとか）変えていこうと思います。（67歳女性）

## • マイチャレンジ

間食しない日を週3日目標にしましたが、ほぼ目標達成できました。中々難しく続けるという意味を強く持たないと出来ないなと思いました。今後も継続していきたいと思います。（52歳女性）

# 参加者の感想(キッズチャレンジ)

## • あいさつをする

挨拶をして返してくれると嬉しかった(6歳男の子)。普段何気なく挨拶をしていましたが、家族で意識するように心がけました。いつもより大きな声で笑顔が増えた日々でした(母)

## • 毎日食後に歯磨き

シール貼りが楽しかった(2歳女の子)。歯磨きが終わると「ママ見て!ピカピカ♡」と言いながら「シール貼らなきゃ!」とやる気満々でしたので、今後も続けて行きたいと思います(母)

## • お兄ちゃんお姉ちゃんとけんかをしない

けんかしちゃった(6歳男の子)。チャレンジする事を決めたことによって意識していたのか、チャレンジ中はいつもよりけんかはありませんでしたよ(母)。

## • 9時に寝る

ゴールしてシールをいっぱい貼れてうれしかった(4歳女の子)。これからも続けられると本当に良いことだと感じました。これからもやってみたいことを変えてやっていきたい(母)