

# 健康

健和友の会  
第17回

## チャレンジ

コロナ禍でも自宅でもできる  
健康習慣づくりに取り組みましょう！

### ●参加について●

#### ★HPH健康増進キャンペーン(10月～11月)

期間中は友の会員だけでなく地域住民のみなさんも「健康チャレンジ」にご参加いただけます。

#### ★未会員の方は・・・

健和友の会に未入会の方はこれを機会に、ご加入のご検討をお願いいたします。

#### ★健和友の会とは・・・

だれもが安心して医療・介護が受けられ、健康なまちづくりをめざして活動している住民組織です。年会費500円で毎月発行「健康のひろば」をお届けします。

#### ★HPH(健康増進活動拠点病院)とは・・・

WHO(国際保健機関)が提唱したもので、地域に住む住民が健康に働いて暮らすことができる環境作りの支援を行う病院や保健サービス事業所のことです。本院は、Health Promoting(健康増進活動)を勧める拠点となるHospitals(病院)です。HPHのネットワークは世界規模で、2018年2月の時点で約700の施設が会員となっています。みさと健和病院は、2012年にWHO(世界保健機関)のHPH施設に認定されました。

### ●チャレンジの流れ●

#### ◆申し込み

コースを選んで、ハガキ・FAX・メールいずれかにて申し込んでください。お近く友の会役員に預けても大丈夫です。メールで申し込む場合は必要事項(氏名・年齢・住所・TEL・コース・チャレンジ宣言)を必ず記載して送ってください。

#### ◆スタート

10～11月にとりくんでください。  
※記録はきちんと付けましょう。

#### ◆提出

記録用紙を提出してください。

※FAX・郵送・メール・持参、または役員が回収できる地域もあります。12月末が締め切りとなります。

◆達成賞の進捗をもって終了となります。ただし終了後も健康習慣は続けていただくことが重要です。

### ●第1コース

#### 毎日測定 コース

コロナ感染の対策として体温を測定したりメタボが気になる方は体重・血圧測定など習慣化しましょう。



### ●第2コース

#### ウォーキング コース

ご自身で歩数や時間などの目標を設定して、とりくみましょう。



### ●第3コース

#### 簡単にできる体操 コース

ラジオ体操、座ってできる体操等、ご自分に合った運動に取り組みましょう。



### ●第4コース

#### 控えましょう コース

間食(おやつ)、夜食、お酒、喫煙などを控えることに挑戦します。



### ●第5コース

#### 認知症予防 コース

一日のできごとを思い出してメモする。今日が何月何日の何曜日か、一日一回確認しましょう。方法はご自身で設定できます。

### ●第6コース

#### マイチャレンジ コース

自分に合った健康法をご自身で設定するコースです。毎日野菜を食べる、階段を利用する、快適睡眠、笑う、あいさつをするなど。



この期間は職員向けに「階段で健康チャレンジ」を呼びかけています！