



# 私のヘルスアップチャレンジ!

寝る前のはみがきをしてシールを貼ることに1か月間とりくみました。

お母さんと一緒に歯みがきをして、忘れないようにシールがはれました。楽しかったよと歯ブラシをもらっていってくれました。

北区上飯田 近藤 よしのぶくん

## 塩分は食事で調整

私は夏の暑い時期にとりくみました。毎日何を食べたか、メニューと具材を書き出しました。塩分が足りていない時は梅干しも甘く感じ、塩分不足を意識して食事で調整するよう心がけました。

脳いきいき活性化：お食事日記をつける

※塩分目安は尿中塩分6gです

北区长喜町 田中 智恵子さん

北医療生協では、8つの生活習慣と2つの健康指標を知らせ活かす、地域丸ごと健康づくりとしてヘルスアップチャレンジにとりくんでいます。あなたもこの秋健康づくりにチャレンジしてみませんか？

いつもより気をつけるようになりました。

今回、ヘルスアップチャレンジでは運動と食のコースにエントリーしました。塩分は血圧に影響があるということでいつも気にかけていますが、より気にかけるようになりました。運動はウォーキングと水泳をしています。年を重ねても足腰が元気でいられるよう鍛えていきます。

運動：ウォーキング 食：塩分を控える

西区浄心 水谷 千寿子さん



味鏡保育園では、園児50人がお昼ごはん後のはみがきにチャレンジ

ヘルスアップチャレンジ 人気ベスト3		多数エントリー項目
1位	運動	ウォーキング
2位	食事	塩分は1日6g
3位	しっかり歯みがき	1日1回は汚れを落とし切る歯みがき

申し込み/北医療生協事務局 (052) 914-4554

好評につき期限をのばします。