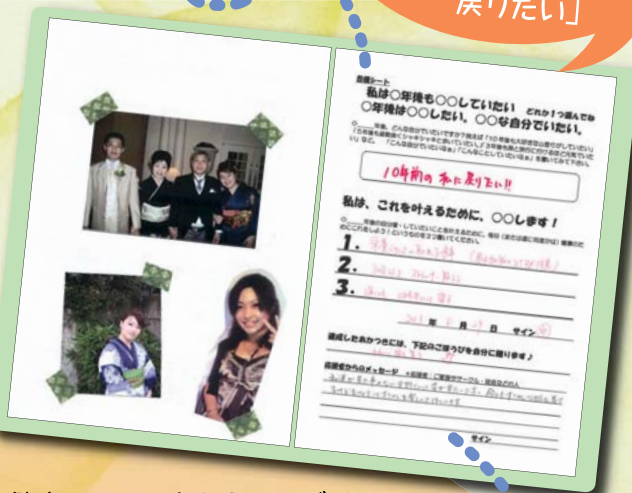


健康づくりのパートナーに健康ファイル

健康チェックと健康診断、そして日々の健康づくりのサイクルを回すことが、北医療生協のめざす健康づくり。健康ファイルはこのサイクルを回すための、あなたのパートナーです。毎日心も体も健康であるためには張り合いや、やりがいがとても大切。
今回は健康づくりをするためのスタート地点、目標を考える事にしてみましょう。

いつの間にやら、
太ってました…。
目標「10年前の私に
戻りたい」



昔の写真を見ていたら、
あらためてショック

目標シート
私は○年後も○○していたい どれか1つ選んでね
○年後は○○したい。○○な自分でいたい。

◇ 年後、どんな自分でしたいか? 例えば「10年後も大好きな山登りがしたい」「5年後も姿勢良くシャキシャキと歩いている」「3年後も孫と旅行に行けるほど元気だった」など。「こんな自分ではないな」「こんなことしてはいないな」を書いてみてください。

10年前の私に戻りたい!!



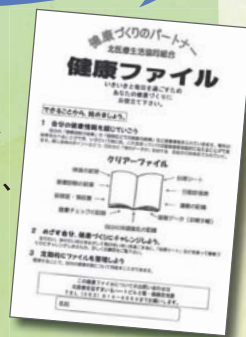
目標を考えるときは
具体的に。

医療生協から健康ファイルをもらい、ダイエットに挑戦しています。ファイルの中に、昔の写真をいれて「10年前の自分に戻る」を目標に頑張ります。職場の仲間にも書いてもらった応援メッセージに励まされています。

あじま歯科 中野 友理子

健康ファイルって
どうやってもらえるの?

北医療生協の
病院、診療所
で組合員健診
を受診すると、
もれなく
もらえます。



お問い合わせ
052-914-4554
事務局：川口、中根

私は、これを叶えるために、○○します!

◇ 年後の自分像・していたいことを叶えるために、毎日(または週に何度かは)健康のためこれしよう! というものを3つ書いてください。

1. 栄養バランスの取れた食事 (炭水化物と1792注意)
2. 30分以上 ストレッチ・筋トレ
3. 遅くとも 0時半には寝る。



2013年 8月 09日 サイン (印)

達成したあかつきには、下記のごほうびを自分に贈ります♪

応募者からのメッセージ *応援者：ご家族やサークル・班会などの人
お嬢が見た事のない中野さんの姿が見たいです。今でもおれは服を着て
るけどももっとおれを楽しんでほしいです。

サイン



最初はやさしめの
目標にしました。

中野さんは、10年前の私の姿という大きな目標を立てるだけでなく、ご褒美にオシャレな服を買ったりあるように自分のやる気を更に高める工夫をしていますね。例えば「今年も健康にいらします。」より、「来年、孫と一緒に旅行へ行く。」と具体的な目標にするとやる気も出ますね。それに、1人で頑張るだけでなく、家族や友人、班の組合員から励ましの言葉があるとうれしいですよ。

健康ファイル 活用法 コンクール

日時
2014年3月25日(火)
午後2時～4時

場所
上飯田ワイワイルーム

- 賞品
- 優秀賞
活動量計(万歩計の形態で消費カロリーが分かる)
 - 参加賞
もれなくすてきな歯ブラシプレゼント
- ※詳細は次号に掲載します。