

10年後も元気で
あるために

今月の目標①	食事もきちんと決まった時間に食べる。特選
今月の目標②	痛寝れをためない
今月の目標③	



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。

実践編

健康づくりの パートナーに 健康ファイル

健康ファイルに入っていた 1ヶ月記入できる体重日記。

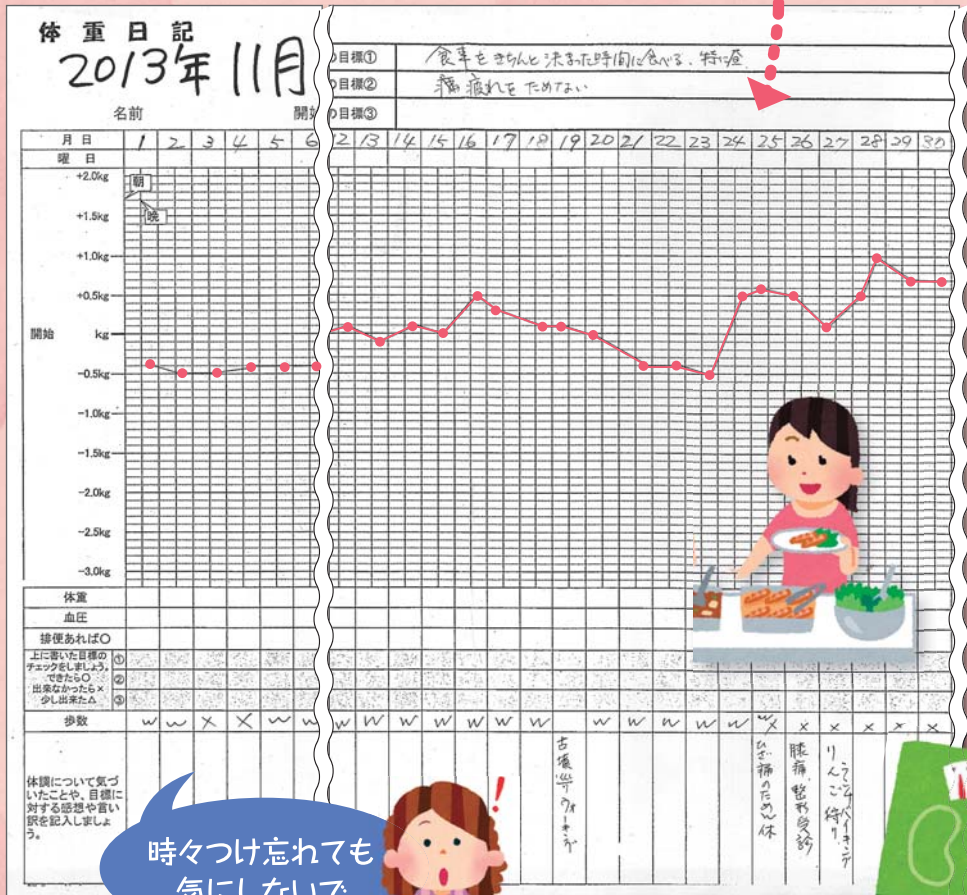
体重計には、以前話題になった『乗るだけダイエット』の頃からよく乗っていたので、せっかくのファイル、これならできるかなとつけ始めました。

体重計は正直です。食べ過ぎ、運動不足、体調不良、今日はよく歩いた等々記録していると一目瞭然です。毎日の暮らしがぶりが出てきます。少しずつの変化は毎日の積み重ねの結果が1ヶ月2ヶ月と続いているとよくわかります。意識して食事や睡眠、運動に気をつけるようになってきました。おかげで適正体重は維持しつつありますが…。

『毎日乗っても変わらない』『面倒だし』とよく言われますが、お試ください。きっと何かが変わると思います。

健康づくり委員 菅原 操子

減量はまず1ヶ月で
1kgを目標に



時々つけ忘れても
気にしないで

今回は実践編です。健診も受けた、目標もある、さあどう取り組もう。そう思われた方も中にいるのでは？

健康ファイルに入っている体重日記を今回は紹介します。

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

脳いきいき教室の話もあります。

参加エントリーしてください

2013年度 健康ファイル活用法コンクール エントリー方法

●名前、住所、電話番号、性別、年代

- 健康ファイルを使ってどのようなとりくみをしているか
- とりくみの中でどのような変化があったか
- まわりの方(家族、班員など)と健康づくりについて話す機会があるか

上記記入の上、FAX等でお送りください。事前にファイルを事務局へ届けていただくか、お近くの運営委員へ提出ください。

●実名で紹介してもいいか 匿名で紹介

※詳細は次号に掲載します。