

あかし



かけはし10周年・ひまわり20周年記念

健康チャレンジ20

チャレンジ期間

2013年4月1日(月)~9月30日(月)

◆エントリー種目◆

ジョギング・ウォーキング・スリム作戦

ヨガ・ストレッチ・ラジオ体操・禁煙・禁酒



【エントリー対象】

明石市・加古川市・播磨町・稲美町 在住・勤務の神戸医療生協組合員本人。
(組合員家族がエントリーする場合は、家族ひとりひとり加入していただきます。)
市外でも「訪問看護STかけはし」・「ひまわり診療所」の患者様・利用者様は対象です。

【エントリーの方法】

「宣言書」に必要事項を記入し、ひまわり診療所受付に提出してください。

【チャレンジ期間中】

記録用紙にチャレンジ記録を記入してください。

【チャレンジ終了と修了報告書の提出】

記録用紙と終了報告書をひまわり診療所受付に提出してください。

【修了者全員に粗品進呈・優秀者には賞品も】

修了者全員に粗品を進呈する予定です。また、優秀な成績の方には12月1日「ひまわり診療所20周年・かけはし10周年記念イベント」で表彰する予定です。

お問い合わせ ひまわり診療所 078-941-5725



かけはし10周年・ひまわり20周年記念

健康チャレンジ20宣言書

私のエントリー種目

【エントリー種目】

(1か月コース) ジョギング 20km ウォーキング 10万歩

(2ヶ月コース) ジョギング 40km ウォーキング 20万歩

(3か月コース)

ジョギング 100km

健康増進活動 1日1回10分以上月20回以上

ヨガ ストレッチ ラジオ体操

(6か月コース)

禁煙宣言 これを機会に禁煙します

休肝日・断酒 これを機会に週2回の休肝日

スリム作戦 体重を 10kg減量 20kg減量



住所 _____ 年齢 _____

〒 _____

氏名 _____ 連絡先 _____

あかし健康チャレンジ20 記録表・結果報告書

提出日 月 日

氏名

住所

電話

年齢 歳 男・女

	4月		5月		6月		7月		8月		9月	
	結果①	結果②	結果①	結果②	結果①	結果②	結果①	結果②	結果①	結果②	結果①	結果②
1	月		1	土	1	月	1	木	1	日		
2	火		2	日	2	火	2	金	2	月		
3	水		3	月	3	水	3	土	3	火		
4	木		4	火	4	木	4	日	4	水		
5	金		5	日	5	金	5	月	5	木		
6	土		6	月	6	土	6	火	6	金		
7	日		7	火	7	日	7	水	7	土		
8	月		8	水	8	月	8	木	8	日		
9	火		9	木	9	火	9	金	9	月		
10	水		10	金	10	水	10	土	10	火		
11	木		11	土	11	木	11	日	11	水		
12	金		12	日	12	金	12	月	12	木		
13	土		13	月	13	土	13	火	13	金		
14	日		14	火	14	日	14	水	14	土		
15	月		15	水	15	月	15	木	15	日		
16	火		16	木	16	火	16	金	16	月		
17	水		17	金	17	水	17	土	17	火		
18	木		18	土	18	木	18	日	18	水		
19	金		19	日	19	金	19	月	19	木		
20	土		20	月	20	土	20	火	20	金		
21	日		21	火	21	日	21	水	21	土		
22	月		22	水	22	月	22	木	22	日		
23	火		23	木	23	火	23	金	23	月		
24	水		24	金	24	水	24	土	24	火		
25	木		25	土	25	木	25	日	25	水		
26	金		26	日	26	金	26	月	26	木		
27	土		27	月	27	土	27	火	27	金		
28	日		28	火	28	日	28	水	28	土		
29	月		29	水	29	月	29	木	29	日		
30	火		30	木	30	火	30	金	30	月		
			31	金	31	水	31	土				

種目	
結果	達成 ・ 未達成
種目	
結果	達成 ・ 未達成
種目	
結果	達成 ・ 未達成

終了後の感想

【記入方法】ジョギングはキロメートル、ウォーキングは歩数、体重はキログラムを記入してください。その他は実行できれば○を記入してください。

* 10月末までにひまわり診療所に提出