

健康づくり チャレンジ 2020



みえ医療福祉生活協同組合

健康でイキキとした自分づくりにチャレンジ

日常にちょっとした健康づくりを取り入れてみませんか？
健康づくりチャレンジは、より良い生活習慣を身につけるためのきっかけとなる試みです。
今年のテーマは口腔ケア。「あいいうべ体操」「正しく歯磨き」「朝食を食べる」の3つにチャレンジしてみましょう。



参加方法

- STEP1
チャレンジコースを選んでエントリー。QRコード・ハガキのどちらでもOK。
- STEP2
チャレンジは60回。1日1回を目安にカウントしましょう。
期間は2020年9月～2021年1月末まで。がんばってとりくみましょう。
- STEP3
終わったら結果報告をしましょう。QRコード・ハガキのどちらでもOK。
とりくみ期間が終わっても、ご自身の健康のために継続していきましょうね♪

後援：三重県・津市・桑名市・四日市市・鈴鹿市・亀山市・松阪市
伊勢市・尾鷲市・津市教育委員会・鈴鹿市教育委員会・
三重県保険医協会・三重県生活協同組合連合会

チャレンジ☆カレンダー

●お名前 _____ ●性別 男・女 ●年齢 _____ 歳
●ご住所 _____

1日1回、達成したらチェックしましょう。

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	おめでとう！ 報告も忘れずに。 報告用QRコード		



郵便はがき

5148790

料金受取人払郵便

津中央局
承認
5130

差出有効期間
2022年8月31日
まで

(受取人)
三重県津市柳山津興1548
みえ医療福祉生活協同組合
組合員活動部 健康づくり委員会 行

【健康づくりチャレンジ申込み】



郵便はがき

5148790

料金受取人払郵便

津中央局
承認
5130

差出有効期間
2022年8月31日
まで

(受取人)
三重県津市柳山津興1548
みえ医療福祉生活協同組合
組合員活動部 健康づくり委員会 行

【チャレンジ・結果報告】



2020年度 お申込み

健康づくりチャレンジ2020
ハガキまたはQRコードから
エントリーしましょう。



お名前	年齢	性別	開始月
		男・女 どちらでもない	月
		男・女 どちらでもない	月

チャレンジへの意気込みなど
自由に書いてね。

みえ医療福祉生活協同組合の組合員ですか？ はい・いいえ

所属支部（班）： 不明な場合は空欄で構いません

2020年度 結果報告

健康づくりチャレンジ2020
カレンダーをご提出いただくか、ハガキ、
QRコードから結果報告をしましょう。



お名前（年齢）	結果	健診
(歳)	☐ よくできた ☐ まあまあできた ☐ あまりできなかった ☐ できなかった	☐ 受けた ☐ まだ
(歳)	☐ よくできた ☐ まあまあできた ☐ あまりできなかった ☐ できなかった	☐ 受けた ☐ まだ

感想

健康づくり ONE・TWO・THREE 毎日続けてみよう

ONE “あいうべ体操” 鼻呼吸を促進し、えん下機能も強化！



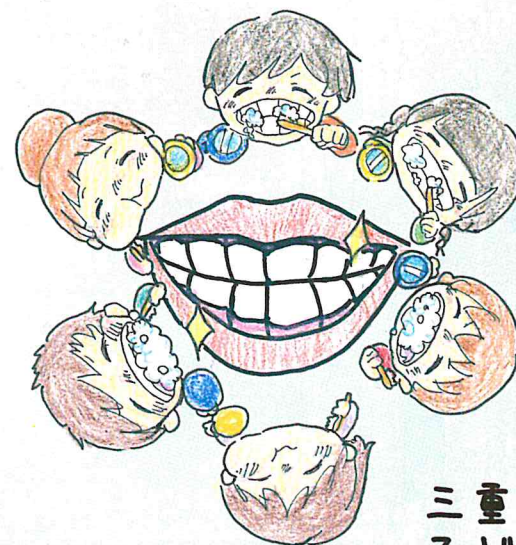
1日10回3セット・合計30回。
お食事前に1セットずつすると
忘れないのでおすすめです☆

あいうべ体操は、鼻呼吸を促進するための体操です。
鼻呼吸をすることで、鼻腔内でばい菌をブロックし、
インフルエンザなどのウイルス感染にも効果があると
言われています。

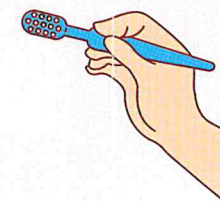
また、あいうべ体操は誤えん予防にも効果的です。
年齢とともに飲み込む力（えん下）が落ちてきて、
誤って異物を飲み込んでしまう「誤えん性肺炎」の
予防にもなります。



TWO “食べたら歯をみがこう”



正しい持ち方はペングリップ式。
鉛筆の持ち方と同じで、動き・
力加減の調節が簡単にできるよう
になります。1本1本
丁寧にみがきましょう。



◆歯の定期健診でお口のケア

自分で磨くだけでなく、かかりつけの歯医者で正しい
磨き方を教えてもらいましょう。定期的にお口のケア
をしてもらうのも忘れずに☆

また、食事直後の口の中は酸性ですが、すぐに唾液で
中和され、歯を守ってくれています。食事後すぐに
歯磨きをしても大丈夫なので、しっかり磨きましょう。

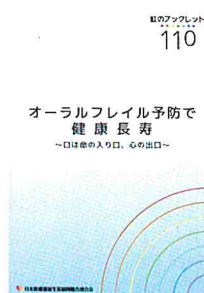
THREE “朝食を食べよう”

三重県では、働く世代の25%は朝食を食べていません。
子どものころから、朝食を食べる習慣が大切です。

食事はよくかんで食べる。お茶などの飲み物は、食事の後に飲みましょう。
また、朝食を食べる習慣がない人は、まず水を一口飲んで、一口食べる事を
始めてみましょう。

PlusOne “自分で目標を考えてチャレンジ！”

口腔ケアにお勧めの書籍
もっと口腔ケアを知りたい人
にお勧めの本。オーラルフレイル
の事を学習していただき、健康
長寿を目指しましょう。長生き
のための長息生活「ロングピロ
ピロ」もおすすめです☆



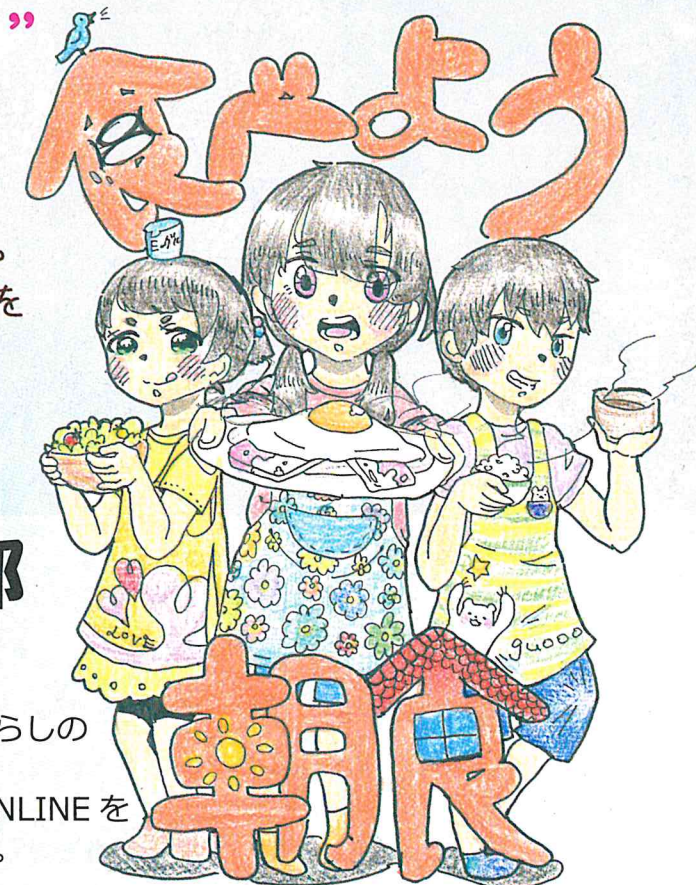
ロングピロピロ

腹式呼吸を強化して腹筋を鍛え、
ダイエット効果もありますが、
口腔筋を鍛えることもできます！

組合員活動部 ONLINE



健康づくりや暮らしの
情報発信サイト
組合員活動部 ONLINE を
運営しています。



★お問合せはみえ医療福祉生活協同組合までお電話ください。☎059-213-8668