

おうちで バージョン4 (2009年編) 健康チャレンジ1ヶ月

楽しく健康づくりが
できますよ。
ぜひ、挑戦してみませんか！

だれでも参加できます

1 見上げてごらんコース

1日1回は
空を見上げて
気持ちをおおらかに！

晴れの日はもちろん、雨の日も、
また夜空も見上げてみましょう
(一日1分以上)！



2 毎日ストレッチコース

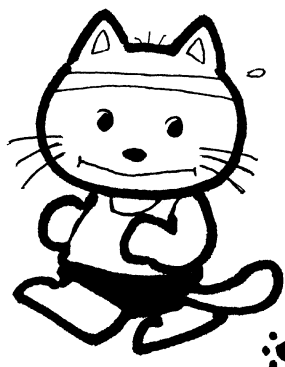
1日1回、
簡単ストレッチ

消費カロリーは10分間で
40~50kcalです(目安)。
※平常歩でのウォーキング
の約半分です。



自分に合った無理のないストレッチを！

3 マイペースウォーキングコース



1ヶ月間でどのくらい
歩けるでしょうか？

- 山の手線一周は34.5kmです！何周？
- 数ヶ月以上歩くことを目標にする方へ
東海道五十三次
日本橋から京都三条大橋まで
495.5kmです！

4 簡単 食べ過ぎ予防コース

夜だけでも、ひと口入れたら
30回かんで
食べましょう

そしゃくするうちに、
唾液が多量に分泌され、
血糖値が高まるため満腹中枢が刺激
されます。



一ヶ月間で2kg以上
減量された方がいますよ！
あなたもチャレンジ

5 元気に毎日なわとびコース

こども向け
 一日5分以上
元気になわとびしよう！

おとな向け
 1日の目標を決めて
とびましょう

まわりに気をつけてけがの
ないようにとびましょう！



平常歩のウォーキングで消費カロリーは
 $0.076 \sim 0.082 \times \text{体重} \times \text{歩いた時間(分)}$ です。
例えば体重70kgの人が60分歩くと・・・
 $0.076 \sim 0.082 \times 70 \times 60 = 319 \sim 344 \text{Kcal}$ です。

参加方法は簡単です

裏面のチャレンジカードに期間中の1ヶ月間毎日
記入して下さい。詳しくは裏面を！

チャレンジ賞

チャレンジカードを提出していただいた方には、
ささやかですが、粗品を進呈します。粗品は健康
友の会事務所にてお渡しします。

2008年の 参加者の声

★健康チャレンジに励まされて毎日歩きつづ
け、歩くことが楽しくなってきました。お陰
様で、体重を減らすことが出来ました。

70代 男性

★ウォーキングやストレッチが日常化してき
ているので、体スッキリ。

60代 女性

健康チャレンジ実行委員会

協賛：小豆沢病院健康友の会
& 小豆沢病院まちづくり委員会

お問い合わせ

〒174-8502 板橋区小豆沢1-6-8
小豆沢病院健康友の会事務所気付
『おうちで健康チャレンジ1ヶ月』係
電話 03-3968-7689 (Fax兼用)

『健康チャレンジ1ヶ月』チャレンジカード（記入用紙）

☆選んだコースをチェックしましょう。複数のコースを選択する場合には、この面をコピーするか、別の用紙をもう一枚使うか、小豆沢病院ホームページ www.kenbun.or.jp からダウンロードしてご使用下さい。

1ヶ月続けて頑張りましょう

- ①見上げてごらん
- ②毎日ストレッチ
- ③マイペースウォーキング
- ④簡単 食べ過ぎ予防
- ⑤元気に毎日なわとび

ウォーキング専用欄
 累計目標 km 歩
 一歩は メートル
 *万歩計をお持ちの方は歩数を記入し、計算して距離を記入します。万歩計をお持ちでない方は、およその距離を記入して下さい。

各コースについては表面をみてね!

日記風に記入しましょう!



日付	曜日	満足度（十分満足のときに☆印を5つ塗りつぶしましょう）	歩数	距離	距離の累計	ちょっと一言
記入例 6月1日	金	★ ★ ★ ★ ☆	10000	7 (km)		今日も、いい汗かきました。
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		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				

1ヶ月のチャレンジが終了したら

- 右の「自己評価」欄に必要事項を記入して下さい。
*お名前、ご住所、電話番号のご記入もお忘れなく。
- 達成しても、しなくても、チャレンジカードを届けて下さい。
- チャレンジカードの提出方法は次のとおりです。
 - 健康友の会事務所に直接届ける。
 - (この面) ファックスする。03-3968-7689 (電話兼用)
 - 郵送する。
〒174-8502 板橋区小豆沢1-6-8 小豆沢病院健康友の会気付「おうちで健康チャレンジ1ヶ月」係

お名前 _____ 年齢 _____ さい (女性・男性)

ご住所 _____ お電話 _____

自己評価 (該当するものに○を)
 達成 まあまあ達成 もういっぱい まだまだ そのた

ひとこと _____

チャレンジカードを届けていただいた方には粗品をプレゼント

健康友の会事務所まで直接届けていただいた場合には、その場で粗品を進呈します。郵送やファックスでチャレンジカードを送っていただいた場合には、こちらからご連絡します。

◇アンケート：健康友の会への入会を希望 (する しない 資料がほしい)
 ◇「ひとこと」をニュースなどに掲載させていただくことがありますので、あらかじめご了承下さい。