

たじま医療生活協同組合
健康チャレンジ 2026



できることから一歩ずつ
健康づくり、はじめよう！



たじま医療生活協同組合HP



実施期間

5月1日（金）～ 7月31日（金）

申込方法

2026「健康チャレンジ」申込書を支部長・健康推進委員・
ろっぽう診療所・介護事業所えがお・本部へ提出してください

申込締切

4月30日（木）

参加された方全員に
参加賞をプレゼント！



● お問い合わせ 健康推進委員会 事務局
TEL 0796-24-7035 Fax 0796-24-7010



2026「健康チャレンジ」申込書

実施期間：2026年5月1日（金）～7月31日（金）

氏名		住所	〒 -	家族の場合、組合員名 ()
電話				続柄 ()

私は下記の種目にチャレンジします

チャレンジ項目	取り組みの目標（達成基準）	摘要・結果
【運動習慣】 取り組む種目を○で囲んで下さい（複数可）		
① ジョギング ② ウォーキング ③ 水泳 ④ ストレッチ ⑤ 自転車 ⑥ ラジオ体操 ⑦ その他のスポーツ グラウンド・ゴルフ ラージボール	（例） ①毎日ウォーキング 4km を ②1日○km or ○歩以上を週○日以上 ③毎週1回以上のラージボールを ④月2回以上の グラウンド・ゴルフを （あなたの目標）	
【生活習慣】 取り組む種目を○で囲んで下さい（複数可）		
⑧ 減酒する ⑨ 禁煙する ⑩ 食生活の改善 ⑪ 血圧測定 ⑫ 脳トレーニング ⑬ 歯磨き習慣 ⑭ その他 減量作戦	（例） ①毎日のビール 500cc を 350cc に減らす ②毎日血圧測定をする ③現体重（ kg）を（ kg）に減らす ④毎日新聞や本を読む、日記をつける （あなたの目標）	
【その他の取り組み】 運動習慣・生活習慣に該当しない目標でも可		
⑮ 日頃の趣味など ()		

・豊岡市「運動健康ポイント」、養父市「やっぱー健康ポイント」、朝来市「健康づくりポイント」、香美町「健幸ポイント」など、各市町が実施している健康ポイント制度もあわせて活用しましょう。

・申込締切：4月30日（木）

・申込先：支部長、健康推進委員、ろっぽう診療所、介護事業所えがお、本部

・終了後の報告は8月10日までに支部長・支部健康推進委員または生協本部まで

連絡先 たじま医療生活協同組合 本部 TEL 0796-24-7035 FAX 0796-24-7010



2026年 健康チャレンジ記録カレンダー

【支部名 】 【氏名 】

あなたの取り組み種目(目標)

チャレンジ期間は5月1日から7月31日までです。
できた日には○印を記入しましょう。

チャレンジスタート 2026年 5 月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	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	2	3	4	5	6

2026年 6 月

日	月	火	水	木	金	土
31	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	1	2	3	4

2026年 7 月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	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
お疲れ様でした。裏面をご記入ください。						

