



しいのみつうしん

第83号 2016年11月

ワンマンズ(1か月)ヘルスアップチャレンジ(略称:ワンチャレ)が始まります!!

～ワンチャレとは～

「健康で長生き」はみなさんの願いだと思います。そのためにはまず生活習慣の見直しからはじめる必要があります。

「ワンチャレ」は30日間の生活習慣改善にチャレンジする、参加無料の健康増進活動です。

薬局をご利用いただいている患者さんに限らず、地域にお住いのみなさんに広く参加していただきたいと思います。「病気になったから医者にかかる、お薬を渡す」という枠組みを乗り越えて、みなさんの健康な生活をサポートすることが、医療活動に携わる私たちの願いなのです。

One Month Health Up
Challenge 2016



イメージキャラクター
ワンチャレたん

■実施期間

11月1日(火)～12月31日(土)

■エントリー(申し込み)期間

10月～11月30日(水)

■参加対象

どなたでも参加できます

※治療中の病気がある方は事前に医師とご相談下さい。

チャレンジを達成して、素敵な商品をゲットしよう!

※3つの賞品から選べるよ!



トートバッグ



シートクッション



マイボトル



そして、抽選で1名様には豪華(?)賞品が!

チャレンジへの参加方法

- 1.参加申し込みをします。申し込み用紙は裏面ページ下の各薬局窓口に置いてあります。
※申し込みは個人でも、2人以上のグループでも可能です。
- 2.チャレンジを開始します。「チェックカレンダー」に、出来た日には「○」、出来なかった日には「×」を記入します。
- 4.開始から30日間でチャレンジを終了します。※チャレンジは月途中からでもOKです。
- 5.終了後「チャレンジ報告書」を記入します。
- 6.「チェックカレンダー」と「チャレンジ報告書」を申し込んだ薬局に提出(郵送も可)します。
- 7.達成した方には「達成賞」を進呈します。

GET THE
ITEM!



チャレンジのセット一覧

1. ワンマンチャレンジチラシ（両面）
2. 参加申込書（個人用・グループ用）
3. チャレンジカレンダー兼チャレンジ報告書（アンケート付き）
※グループ参加の方は人数分受け取って下さい。
4. チャレンジコース詳細
5. 乗るだけダイエット用記録グラフ（他のチャレンジコース選択の方は提出の必要なし）
6. 返信用封筒（チャレンジ報告書返送用）

チャレンジのコース紹介

- ① お散歩ウォーキング15分チャレンジ（週5日以上）
- ② 早足ウォーキング30分チャレンジ（週5日以上）
- ③ 乗るだけチャレンジ体重計測コース（週5日以上）
- ④ シンデレラ睡眠チャレンジ（週5日以上、12時前に寝よう）
- ⑤ 見上げてごらんチャレンジ（一日一度空を見上げましょう）
- ⑥ ラジオ体操（週5日以上）チャレンジ
- ⑦ 深酒バイバイ！週2日以上休肝日チャレンジ
- ⑧ 1ヵ月禁煙チャレンジ
- ⑨ 間食ほどほどチャレンジ（週5日以上）
※おやつを食べない、夜9時以降に食べない
- ⑩ 腸内すっきりチャレンジ（週5日以上）
※ヨーグルトや納豆などを毎日1回食べる
- ⑪ お野菜もりもりチャレンジ（週5日以上）
※1日300～350gの野菜を食べよう（小鉢4～5杯分）



いろいろあるね～
どれにしよう・・・

- ★ワンチャレは、下記の各薬局でお申し込みいただけます。
- ・しいのみセンター薬局（岐阜市北山）電話：058-241-1818
 - ・華陽しいのみ薬局（岐阜市祈年町）電話：058-271-1640
 - ・南しいのみ薬局（岐阜市芥見南山）電話058-244-2112
 - ・しいのみ薬局（関市上白金）電話：0575-27-0130

★ご意見・お問い合わせ先

ワンチャレ実行委員会（しいのみセンター薬局内）電話：058-241-1818（担当：中澤・住田）

