

# ワンチャレの進め方



## ①参加を申込む

参加申込書に必要事項を記入して、最寄りの薬局※に提出します。全部で 11 のコースがありますが、チャレンジは 1 つにしておきましょう。

## ②チャレンジを開始！

①で選んだチャレンジを始めましょう。あなたの健康づくりは今日から始まるのです。

## ③記録をとろう

チャレンジカレンダーにその日の記録をしましょう。出来たら「○」、出来なかったら「×」。「○」「×」以上に大事なものはコメントです。「×」だった日には必ず何か書いておきましょう。言い訳でもよいし、「気分が乗らなかった」くらいのことでもいい。ここに書いたら、その日のことはきれいさっぱり忘れましょう。大切なのは「今を生きる」ことです。

## ④アンケートに回答する

あなたの日常生活や、今回のチャレンジについての感想を教えてください。得られたデータは今後ワンチャレをよりよいものにするための参考とさせていただきます。

## ⑥報告しよう

申し込み時一式に入っている④チャレンジカレンダーと⑤アンケートとを、参加申し込みをした薬局に提出しましょう。事務局であなたの報告を確認したうえで後日、参加賞を郵送します。



★参加申し込みと記録の提出は、しいのみセンター薬局、南しいのみ薬局、華陽しいのみ薬局、しいのみ薬局（関市）で受け付けています。

## ★無理はしない

体調が悪いことは誰にでもあります。「せっかくのチャレンジなんだから・・・」などと無理に体を動かすことは絶対にやめましょう。

コンディションを整えること、そのために必要な休息をとることも、チャレンジの一環だと肝に銘じましょう。持病がある方は、気になることは必ず主治医にご相談ください。

