## チャレンジしたコースに☑してください（複数OK）

- ☐ A：運動コース
- ☐ B：生活習慣コース
- ☐ C：リフレッシュコース
- ☐ D：食事コース

チャレンジした内容をご記入ください

## 感　想

折り返し線を谷折りにして、必ず**セロハンテープ**で止めてください
※のり・両面テープは使用しないでください。

| | |
|---|---|
| フリガナ | |
| お名前 | |
| ご住所 | 〒　　－ |
| 性　別* | 年　齢*　　歳 |

＊性別・年齢の記載は任意です。未記載も可能。

折り返し（谷折り）

## このパンフレットはどこで受けとりましたか？（番号に○を付けてください）

1. 兵庫県生協連
2. コープこうべ
3. 神戸医療生協
4. 尼崎医療生協
5. 阪神医療生協
6. 宝塚医療生協
7. 姫路医療生協
8. ろっこう医療生協
9. たじま医療生協
10. ひまわり医療生協
11. JA（女性会）
12. その他（　　）

個人情報の取り扱いについて／いただいた個人情報は、主催団体と当該業務に関わる業務委託先を除き、ご本人の承諾なく第三者に提供することはございません。

キリトリ

## 30回マイチャレンジカレンダー

### わたしのチャレンジ宣言

達成するたびに日付を記入しよう！

**主催**　兵庫県生協連、コープこうべ、神戸医療生協、尼崎医療生協、阪神医療生協、宝塚医療生協、姫路医療生協、ろっこう医療生協、たじま医療生協、ひまわり医療生協

**協力**　兵庫県生協連会員（購買・大学・共済生協、近畿労金兵庫地区本部）、兵庫県農業協同組合中央会、兵庫県厚生農業協同組合連合会、兵庫県漁業協同組合連合会、ひょうご森林林業協同組合連合会、兵庫県ユニセフ協会

**後援**　兵庫県、尼崎市、尼崎市教育委員会、宝塚市、西宮市、三田市、神戸市、神戸市教育委員会、三木市、三木市教育委員会、稲美町、稲美町教育委員会、播磨町、播磨町教育委員会、加古川市、加古川市教育委員会、高砂市、姫路市、豊岡市、読売新聞神戸総局、朝日新聞神戸総局、神戸新聞社

2025 国際協同組合年

参加無料

# ひょうごまるごと健康チャレンジ2025

**30回健康習慣づくり**

チャレンジ期間
～2025年
**11月30日(日)**
期間中のお好きな30回
※連続する30日でなくてもOK！

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS　3 すべての人に健康と福祉を

結果を報告していただいた方の中から
**抽選で合計300名様に**
**2,000円分のQUOカードプレゼント！**

第1回 9／30着分まで
第2回 12／10着分まで
抽選は2回

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

## チャレンジのはじめかた

自分の「健康」に関して考えてみて…

### STEP 1 えらぶ

中面のA～Dコースのメニューを参考にチャレンジ項目を決めよう！
※自分に合わせて目標をアレンジしたり、自分流メニューでもOK！

### STEP 2 とりくむ

**マイチャレンジカレンダー**にわたしのチャレンジ宣言を書き入れ、取り組んだ日付を記入しよう！

### STEP 3 ほうこくする

30回チャレンジしたら「Web」か「はがき」で結果を報告！

最終〆切：2025年12月10日必着

**Webの場合**
スマホ・パソコンから簡単に報告ができます。
面倒なはがきのポスト投函も不要！

右の**QRコード®**または下の**URL**にアクセス。結果を入力し、送信してください。

兵庫県生協連　健康チャレンジ　検索
https://www.coop-hyogo-union.or.jp/health/mail

**はがきの場合**
**結果報告はがき**を切り取り、必要事項を記入し、投函してください。

個人情報がかくれるように折り返し線で折り、**セロハンテープ**で止めてください。
※のりや両面テープで貼らず、必ずセロハンテープをご使用ください。

# 気軽にチャレンジ！健康習慣づくり！

## A 運動コース
自分にあった運動を続けよう！

チャレンジ例
- いつもより1000歩多く歩こう
- エスカレーター・エレベーターは使わない
- ストレッチをしよう
- 目標を決めて筋トレする
- 好きな曲でダンス
- 100歳体操　など

キッズにおすすめ
- ★夏休みラジオ体操に挑戦
- ★外で体を動かそう

## B 生活習慣コース
毎日の生活の中でできること！

チャレンジ例
- 朝・晩に血圧をはかる
- たばこをやめる
- 決まった時間に起床
- 寝起きに水を飲む
- 就寝前1時間はスマホを見ない
- あいうべ体操　など

キッズにおすすめ
- ★毎日歯みがき
- ★正しく手洗い
- ★テレビやゲームは時間を決めて

詳しくは！
あいうべ体操 | 歯みがき | 正しく手洗い

## C リフレッシュコース
リラックスできることや人とのふれあい！

チャレンジ例
- だれかとおしゃべり
- 毎日外出する
- ガーデニングや家庭菜園
- 地域の活動（趣味・ボランティア）に参加
- 湯舟につかる
- 腹式呼吸をする　など

キッズにおすすめ
- ★しっかり睡眠をとろう

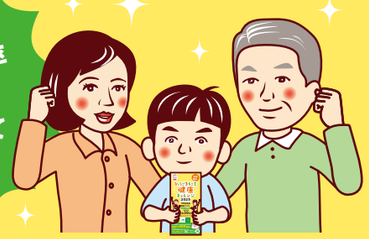
## D 食事コース
三度の「食べる」を見直そう！

チャレンジ例
- ベジファースト
- 食物繊維や発酵食品を摂る
- 間食はしない
- 塩分は1日6g未満に
- 飲酒は適度に
- 腹八分目を守る　など

キッズにおすすめ
- ★1口30回かもう
- ★朝食を食べる
- ★残さず食べる
- ★野菜を毎日食べよう

「食事」「運動」「睡眠（リフレッシュ）」は健康づくりの三大要素。プラス、正しい「生活習慣」で健康をさらにパワーアップ！

あなたに最適な「健康チャレンジ」をみつけて、まずは一歩を踏みだしてみましょう！！



### 健康チャレンジに参加された方の声

健康チャレンジに参加して楽しかったです。早起きする習慣もつきました。

歩くことで元気になりました。あいうべ体操も頑張っています。これからも続けていこうと思っています。

健康チャレンジに参加することで一緒に運動する仲間ができました。

### 2025国際協同組合年（IYC2025）

2025年は国連が定める「国際協同組合年（IYC2025）」です。「協同組合はよりよい世界を築きます」をテーマに、持続可能な開発目標（SDGs）の実現に向けた取り組みをしています。

■CO・OP共済 健康づくり支援企画の助成を得て実施しています。

キリトリ

料金受取人払郵便
神戸中央局承認
4104
差出有効期間
2025年12月
10日まで

6 5 1 - 8 7 9 0

104

（受取人）
神戸市中央区浜辺通5丁目1番14号
神戸商工貿易センタービル13階
兵庫県生活協同組合連合会

**ひょうごまるごと健康チャレンジ2025 係 行**

**ひょうごまるごと健康チャレンジ2025 結果報告はがき**

（最終〆切：2025年12月10日必着）

切り取らずに裏面に折り返してください

結果を報告していただいた方の中から
抽選で合計300名様に
2,000円分のQUOカード
プレゼント！

第1回 9／30着分まで　第2回 12／10着分まで　抽選は2回

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

（山折り）折り返し