

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)

30回マイチャレンジカレンダー

わたしがチャレンジするのは

*チャレンジするコースは複数でもOK!

中面のメニューから選んだり、自分流の取り組み項目を決めて書き込もう ※自分流の場合も、することを具体的に書こう!

達成するたびに日付を記入しよう!

START 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
 GOAL

その調子♪
 フォイター♪
 ゴールまであと半分!
 健康のために、達成後も続けてね!

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



参加無料

ひょうごまるごと健康チャレンジ

2024

30回健康習慣づくり

チャレンジ期間 ~2024年

11月30日±

期間中のお好きな30回 ※連続する30日でなくてもOK!



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 抽選は2回
 第2回 12/10着分まで

※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チャレンジ項目を書き入れ、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!
 最終メ切: 2024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からログイン。結果を入力し、送信してください。

兵庫県生協連 検索 <https://www.coop-hyogo-union.or.jp/health/mail.html>

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
- あいうべ体操 など



キッズにおすすめ

- ★ 毎日歯磨き
- ★ 正しく手洗い
- ★ テレビやゲームは時間を決めて

詳しくは!



「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よう!!



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回噛もう
- ★ 朝食を食べる
- ★ 残さず食べる
- ★ 野菜を毎日食べよう

こちらもはかってみませんか? / BDHQ (簡易型自記式 食事歴法質問票) 調査ってなに?

野菜、肉、魚、乳製品、そして調味料など、あなたの食べ方を15分程度の調査ではかり、その実態を明らかにします。「個人結果」を食の改善につなげましょう。



調査はwebで参加できます。希望者は、e-mail: kosodate@kobe.coop.or.jpまで。(右のQRコード@からメール送信いただくことも可能です。)
「BDHQ調査希望」のタイトルで、氏名を記載して送信。送信元アドレスに参加方法をご案内します。なお、1週間経っても返信がない場合は、コープこうべ地域活動推進部(☎078-856-1105)にご連絡ください。

BDHQ調査はこちら!



結果を **D 食事コース** のチャレンジにいかそう!

■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。

料金受取人払郵便

神戸中央局承認

1095

差出有効期間
2024年12月
10日まで

6 5 0 8 7 9 0

160

(受取人)
神戸市中央区下山手通4丁目16-3
兵庫県民会館4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2024 係行

ひょうごまるごと健康チャレンジ2024
結果報告はがき

(最終メ切:2024年12月10日必着)



折り返し(山折り)

回収期

12/10 12/10 12/10 12/10 12/10 12/10 12/10 12/10 12/10 12/10



ひょうごまるごと健康チャレンジ2024
結果報告はがき

ひょうごまるごと健康チャレンジ2024
結果報告はがき

ひょうごまるごと健康チャレンジ2024
結果報告はがき