

POST CARD

703-8790

料金を取らず郵便  
岡山東局承認  
1019

差出有効期限  
2020年12月  
31日まで  
切手不要

岡山市中区赤坂本町 2-20  
岡山医療生活協同組合  
健康まちづくりセンター  
ヘルスチャレンジ 2020 係

申し込み用

個人・家族・グループ名 ( )

連絡先 (家族・グループの方は代表者連絡先)

フリガナ	
お名前	
〒	
住所	
電話番号	

POST CARD

703-8790

料金を取らず郵便  
岡山東局承認  
1020

差出有効期限  
2020年12月  
31日まで  
切手不要

岡山市中区赤坂本町 2-20  
岡山医療生活協同組合  
健康まちづくりセンター  
ヘルスチャレンジ 2020 係

結果報告用

個人・家族・グループ名 ( )

連絡先 (家族・グループの方は代表者連絡先)

フリガナ	
お名前	
〒	
住所	
電話番号	

参加方法

1 コースを選択  
①～⑥コースの中から、1コースを選択

2 申し込み  
申込はがきを提出  
締切 2020年10月20日(火)  
この冊子の申込はがきに必要事項を記入し提出してください。

3 30日間チャレンジ

4 結果報告  
●はがき、またはインターネットで必ず報告してください。抽選の対象になります。  
報告はがきを提出  
締切 2020年11月30日(月)  
この冊子の報告はがきに必要事項・結果・感想を記入し提出してください。  
インターネットから結果報告  
こちらからアクセス

結果報告者の中から抽選で250名様に  
QUOカード2,000円分  
プレゼント!

●抽選は、はがき1枚ずつを対象、インターネットは個人を対象にします。  
●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。

- 問合せ先
- 岡山県生活協同組合連合会  
〒700-0026 岡山市北区奉還町1-7-7 オルガ5階  
TEL.086-230-1315 FAX.086-230-1317
  - 岡山医療生活協同組合  
〒703-8288 岡山市中区赤坂本町2-20  
TEL.086-271-7880 FAX.086-271-7881
  - 倉敷医療生活協同組合  
〒712-8025 倉敷市水島南春日町13-1  
TEL.086-448-3369 FAX.086-436-6536
  - 津山医療生活協同組合  
〒708-0872 津山市平福546-1  
TEL.0868-28-3855 FAX.0868-28-3835

健康寿命をのばそう! Smart Life Project

第6回 寿 健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

楽しみながら元気になろう!  
どなたでもチャレンジ!

ヘルスチャレンジ 2020

参加費 無料

抽選でプレゼント

ネットでの報告もできるよ!

結果報告者の中から抽選で250名様に  
QUOカード2,000円分  
プレゼント!

QUO SMILE

岡山県「ももぐち・うらっち」

ヘルスチャレンジとは?

ヘルスチャレンジは6つの「健康づくり」のコースから1つを選び30日間チャレンジするとりくみです。ひとりで、班・職場・家族・学校などのグループで“チャレンジ”してみませんか?

取り組み期間  
11月30日(月)まで  
30日間  
申込締切  
2020年10月20日(火)  
結果報告締切  
2020年11月30日(月)

主催:岡山県生活協同組合連合会  
共催:岡山医療生活協同組合・倉敷医療生活協同組合・津山医療生活協同組合  
後援:岡山県・岡山県教育委員会・岡山市・岡山市教育委員会・倉敷市・倉敷市教育委員会・津山市・津山市教育委員会・玉野市・笠岡市・井原市・総社市・高梁市・新見市・備前市・瀬戸内市・赤磐市・真庭市・美作市・浅口市・和気町・早島町・里庄町・矢掛町・新庄村・鏡野町・勝安町・奈義町・西粟倉村・久米南町・美咲町・吉備中央町・山陽新聞社

協力:岡山県協同組合連絡協議会

岡山県「健康おかやま21」の協賛事業として実施

CO-OP共済 健康づくり 支援企画



# チャレンジ 6コース

ぞらぼう! 自分の健康メニュー

コース  
1



## 気軽に運動コース

ウォーキング  
ちょい足し運動  
体操 ストレッチ

- 1日8,000歩を目指そう
- 作業しながら運動しよう

コース  
2



## 健康的な食生活コース

すこしお(減塩)  
野菜1日350g  
1日3食

- 1日の塩分摂取量は6g未満を目指そう

コース  
3



## 健康はお口からコース

きっちり歯みがき  
あいうべ体操  
よく噛んで食べる

- お口の健康が体全体の健康につながります

コース  
4



## 測って知ろう! 自分の体コース

血圧測定 体重測定  
体温測定

- 測って記録しよう

コース  
5



## 親子でチャレンジコース

早寝早起き  
朝食を食べる  
きっちり歯みがき  
あいうべ体操

- 家族みんなでチャレンジしよう

コース  
6



## 私の健康コース

睡眠 ストレス解消  
お酒は上手に 禁煙  
フレイル予防

- 自由に目標を立ててチャレンジしよう

## チャレンジした日を記録しよう!

1 スタート!	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 ゴール!

## あいうべ体操とは?



口呼吸を鼻呼吸に改善する  
お口の体操のこと

毎日30回を目安に

口を大きく「あ・い・う・べ」と動かしましょう

- 鼻呼吸をすることで免疫力の向上、良質な睡眠、唾液により歯が強くなるなどの良い変化があります。

チャレンジコースの参考資料は  
こちら



ヘルスチャレンジ2020 申込はがき

締切  
2020年  
10月20日  
火

参加者		
お名前	年代	コース番号
	12歳以下・13~39歳 40~64歳・65歳以上	
	12歳以下・13~39歳 40~64歳・65歳以上	
	12歳以下・13~39歳 40~64歳・65歳以上	
	12歳以下・13~39歳 40~64歳・65歳以上	

表面もご記入ください

## アンケートにご協力ください

この企画をどこでお知りになりましたか?

- 岡山医療生協    倉敷医療生協    津山医療生協  
 三井造船生協    おかやまコープ    学校  
 協同組合(農協・漁協・森林組合)  
 その他( )

ご記入いただいた個人情報は、ヘルスチャレンジ以外には使用しません。

ヘルスチャレンジ2020 報告はがき

締切  
2020年  
11月30日  
月

報告者		
お名前	コース番号	結果
		<input type="checkbox"/> たいへんよかった <input type="checkbox"/> よかった <input type="checkbox"/> ふつう
		<input type="checkbox"/> たいへんよかった <input type="checkbox"/> よかった <input type="checkbox"/> ふつう
		<input type="checkbox"/> たいへんよかった <input type="checkbox"/> よかった <input type="checkbox"/> ふつう
		<input type="checkbox"/> たいへんよかった <input type="checkbox"/> よかった <input type="checkbox"/> ふつう

表面もご記入ください

## チャレンジの感想

抽選は、はがき1枚ずつを対象としています。  
ご記入いただいた個人情報は、ヘルスチャレンジ以外には使用しません。