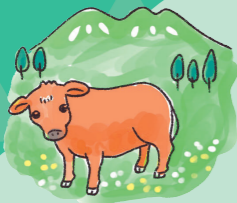


30日間チャレンジチェックシート

蒜山高原
ジャージー牛がいるよ!



備中松山城
標高430mの天守閣

備中松山城



美観地区
白壁のまち

美観地区



名所を巡って
ゴールを
目指そう!

GOAL

30

5

10

15

25

START

チャレンジした日を
一日一マス
塗って進もう!

ごんご(かっぱ)
吉井川の河童伝説

ごんご(かっぱ)



後楽園
日本三大名園
のひとつ

後楽園



瀬戸大橋
本州と四国を結ぶ
長大橋

瀬戸大橋



©岡山県「ももっち・うらっち」



岡山県
「健康おかやま21」の
協賛事業として実施

ヘルス チャレンジ 2021

参加費
無料

ひとりでも
健康チャレンジ!



フレイル予防

生活習慣病予防

運動不足解消・体力向上

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

料金受取人私郵便

水島局承認

1120

差出有効期限
2021年12月
31日まで

切手不要

POST CARD

7 1 2 8 7 9 0

倉敷市水島南春日町 13-1

倉敷医療生活協同組合
健康事業部

ヘルスチャレンジ2021 係

報告はがき



連絡先	
お名前	フリガナ
年代	12歳以下・13~39歳・40~64歳・65歳以上
住所	〒
電話番号	

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。

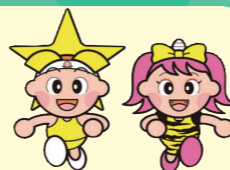
参加方法

コースを選んで30日間チャレンジ

チャレンジするコース

コース
番号

コース
内容



内容はひとつからでもチャレンジ!

結果報告

締切

2021年11月30日(火)

はがきで
報告

この冊子の報告はがきに必要事項
を記入し提出してください。

インター
ネットで
報告

こちらのQRコード、または
岡山県生協連のホームペー
ジからアクセスできます。



結果報告者の中から
抽選で500名様に
お口の健康セット
プレゼント!

ヘルスチャレンジとは?

ヘルスチャレンジとは健康増進を目指す取り
組みです。この企画を通じて、生活習慣の見直
しと健康づくりの習慣を身につけましょう。

取り組み期間

30日間

結果報告締切

2021年
11月30日(火)

主催 岡山県生活協同組合連合会 <TEL.086-230-1315 FAX.086-230-1317>

岡山県生協連 ヘルスチャレンジ2021 http://okayama.kenren-coop.jp/health/health_2021.html

共催 岡山医療生活協同組合 <TEL.086-271-7880 FAX.086-271-7881>

倉敷医療生活協同組合 <TEL.086-448-3369 FAX.086-436-6536>

津山医療生活協同組合 <TEL.0868-28-3855 FAX.0868-28-3835>

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・勝央町・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



コース
1

気軽に運動コース

ウォーキングや体操などの体を動かすコースです。筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせるとより効果的です。運動不足解消、体力向上のために体を動かしましょう。

はじめてチャレンジ

- ★近くの公園や町内を歩いてみよう
- ★ラジオ体操や座ってもできる軽体操をしてみよう
- ★軽く汗をかく程度の運動を30分しよう

レベルアップチャレンジ

- ★大股・速足・手を大きく振るなどして歩こう
- ★距離や時間を長くして歩こう
1日8000歩、20分の速歩きでさまざまな生活習慣病が予防できるといわれています
- ★ダンベルを使う、スクワットをするなどして、筋力トレーニングも加えよう
- ★ジムに通ったり、地域のスポーツ活動に参加しよう



参考資料はこちら



コース
2

健康的な食生活コース

健康な体づくりのための食生活コースです。食べ方や調理の工夫、適切なカロリー摂取をこころがけて、食生活を見直しましょう。

はじめてチャレンジ

- ★毎日3食、規則正しく食べよう
- ★好き嫌いをなく食べよう
- ★よくかんで食べよう

レベルアップチャレンジ

- ★主食・主菜・副菜をそろえよう
- ★塩やしょうゆなど、塩分の多い調味料を控えよう
- ★野菜をたくさん食べよう
1日の目安：生野菜で両手にかかるく山盛り一杯
- ★間食を控えよう
- ★ドカ食い・早食いはやめよう



参考資料はこちら



コース
3

健康はお口からコース

「かむ・飲みこむ・話す」お口のコースです。お口の健康は、感染症、認知症や生活習慣病、フレイル・転倒の予防につながります。むし歯や歯周病を予防して、お口の健康を守りましょう。

はじめてチャレンジ

- ★食事のあとは歯みがきをしよう
- ★あいうべ体操をしよう
…口呼吸を改善して感染症を予防します
- ★パタカラ体操をしよう
…お口の周りのストレッチで誤嚥を予防します

レベルアップチャレンジ

- ★正しい方法で歯みがきをしよう
- ★フロスや歯間ブラシなども使って、歯ブラシのとどかないところもきれいにしよう
- ★よくかんで、しっかり飲みこもう
かむ回数目安：1口あたり30回程度



参考資料はこちら



コース
4

私の健康コース

自分で自由に内容を決めるコースです。感染症対策・睡眠・喫煙・飲酒・ストレス解消など自分に合った内容をチャレンジしましょう。

例えばこんなチャレンジ

- ★手洗い・うがいを正しい方法でしよう
- ★咳エチケットで飛まつを防ごう
- ★早寝早起きをしよう
- ★朝起きたら、カーテンを開けて朝日を浴びよう
- ★禁煙にチャレンジしよう
- ★適量のアルコール(純アルコール20g)にしよう
- ★血圧や体重を毎日測ってチェックしよう
- ★好きなことでストレス解消しよう



参考資料はこちら



コース
5

12歳以下のお子さんにおすすめです

キッズコース

がんばりたい内容を1つ決めて30日チャレンジしてみよう!

お子さんのすこやかな心と体のための「たべる・うごく・まもる」チャレンジです。お子さんは年齢にかかわらず、⑤キッズコース以外にコース①～④もチャレンジできます。

たべる!



- あさごはんを食べよう
- すきらいをしないて食べよう
- きちんと歯をみがこう

外であそぼう

スポーツをしてからだをうごかそう

にがてな運動もやってみよう

うごく!



まもる!



- 早ね早おききしよう
- テレビやゲームの時間を決めよう
- おてっだいきしよう

おうちの人やお友だちといっしょにがんばろう!



キッズチャレンジチェックシートはこちらからダウンロードできます。ぬり絵としてもご利用いただけます。ご自由にご利用ください。

●A4サイズで印刷してご利用いただけます。



結果報告をして抽選に応募しよう!

結果報告をしていただいた方の中から抽選で、お口の健康セットを500名様にプレゼントします!

- はがき、またはインターネットで報告のあった方が対象です。
- 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。



お口の健康セット

①ストレートハブラシ

持ち手がストレートになっていて、いろんな持ち方に対応できます。ハード毛&ソフト毛のダブル植毛です。

②デントサイン

薬用成分CPC、ビタミンE、フッ素で歯周病予防・虫歯予防の薬用歯磨き粉です。発泡剤・防腐剤は無配合です。

③フロス&ピック

フロスとピック(楊枝)で、歯と歯の間の歯垢や食べかすを取り除きます。

※実際の商品は写真と異なる場合があります。

ヘルスチャレンジ2021 報告はがき

締切
2021年
11月30日
火

おつかれさま〜
報告をお願いします



いちばんがんばったコース1つ	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

チャレンジの感想

.....

.....

.....

アンケートにご協力ください

① この企画に参加するのは何回目ですか?

- はじめて 2回以上

② 誰と参加しましたか?

- ひとりで 家族と お友だちと

③ 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()