

30日間チャレンジ チェックシート



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project



ヘルス チャレンジ 2022

参加費
無料

- フレイル予防
- 生活習慣病予防
- 運動不足解消・体力向上



POST CARD

料金受取人払郵便
岡山東局承認
5005

7 0 3 - 8 7 9 0

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 2022 係

差出有効期限
2022年12月
31日まで
切手不要

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
2022年11月30日(水)

左のはがき、またはインターネットで
必要事項を記入の上、報告してください。

インターネットの報告はこちらから→

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。
詳しい内容を知りたい方、パンフレットが必要な方は下記まで

取り組み期間 **30日間**

結果報告締切 **2022年11月30日(水)**

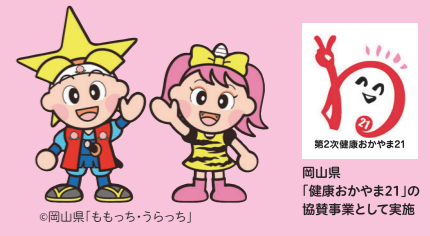
- 主催 岡山県生活協同組合連合会 <TEL.086-230-1315>
- 共催 岡山医療生活協同組合 <TEL.086-271-7880>
倉敷医療生活協同組合 <TEL.086-448-3369>
津山医療生活協同組合 <TEL.0868-28-3855>
- 協力 岡山県学校生活協同組合・三井造船生活協同組合・生活協同組合おかやまコープ・岡山県労働者共済生活協同組合・ヤンマーアグリ岡山地区生活協同組合・岡山大学生協同組合・グリーンコープ生活協同組合おかやま・就実生活協同組合・岡山県協同組合連絡協議会



後援：岡山県・岡山市・倉敷市・津山市・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・岡山県教育委員会・岡山市教育委員会・倉敷市教育委員会・津山市教育委員会・山陽新聞社



岡山県協連 ヘルスチャレンジ2022



COURSE

1

気軽に運動コース



参考資料はこちら

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

- 大腿・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

参加者の声

隣の友人と一緒に夜40分間のウォーキングにチャレンジしました！



COURSE

2

健康的な食生活コース



参考資料はこちら

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

参加者の声

食生活、減塩、野菜など気を付けるようになりました



COURSE

3

健康はお口からコース



参考資料はこちら

「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
かむ回数の目安：1口あたり30回程度

参加者の声

毎日の歯間ブラシの使用で、歯科検診でほめられました！



COURSE

4

私の健康コース



参考資料はこちら

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。

たと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

参加者の声

体温、血圧、体重を毎日測ることで自分の健康について関心を持つようになりました



COURSE

5

キッズコース

12歳以下のお子さんにおすすめです

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
- すきらいをしないで食べよう
- 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さう
- にがてな運動もやってみよう

うごく！



まもる！

- 早ね早おきをしよう
- テレビやゲームの時間を決めよう
- おてったいきをしよう

おうちの人やお友だちといっしょにがんばろう！

参加者の声

お父さんとお母さんのお手伝いをしました！

キッズチャレンジチェックシートはこちらから



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「トレーニングチューブ5本セット」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。



※実際の商品は写真と異なる場合があります。

CO・OP共済ってなあに？

組合員同士の「たすけあいの心」から生まれた、ケガや病気、災害など、「もしも」のときに、組合員みんなで支えあう事業です。

CO・OP共済 WEBサイト



スマホやパソコンでも申し込みOKなのだ！



©2012 CO・OP共済コープ

ヘルスチャレンジはコープ共済連の支援企画です。協力生協の一部はCO・OP共済を取り扱っています。

キリトリ

ヘルスチャレンジ2022 報告はがき

締切 2022年 11月30日 水

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()

キリトリ