

ヘルスチャレンジ

2023



©2012CO-OP共済コーすけ



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。

チャレンジ期間：**30日間**

結果報告締切：**2023年11月30日(木)**

くわしく知りたい方、パンフレットが必要な方は下記までお問合せください。

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)



©岡山県「ももっち・うらっち」



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

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。

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!



©2012CO-OP共済コーすけ

1 初めに運動コース

おすすめ!

『座りっぱなしが危ない』

日本人は『世界一座りっぱなし』と言われてます。(一日平均7時間!)
座りすぎは肥満度が高く、寿命が短く、糖尿病や心臓病になる確率が高くなります。
デスクワーク、テレビ、スマホいじりなどで、長時間座りっぱなしになっていませんか?
まずは、意識的に動く時間を作りましょう。



無理のない目標からスタート!
はじめてチャレンジ

- 時間ごとに軽い体操やストレッチをする
- エレベーターを1階分だけ、階段にしてみる
- 駐車場で車を、いつもより少し遠くに置いてみる

レベルアップチャレンジ

- 大股・速歩・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
- 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

『階段の上りと下りの違い』

階段の上りは大殿筋(お尻の筋肉)と大腿二頭筋(腿裏の筋肉)を使い、下りは大腿四頭筋(膝を伸ばす筋肉)を主に使います。鍛えたい筋肉に合わせて、上りだけ、下りだけを選択してもよいでしょう。上りは体重を押し上げる動作のため、心臓や肺が強く働きます。心肺機能も高めたい人は、積極的に上りに挑戦してみましょう。



2

食生活コース

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

食事を孫と一緒に気をつけたので、夏バテ予防になりました

3

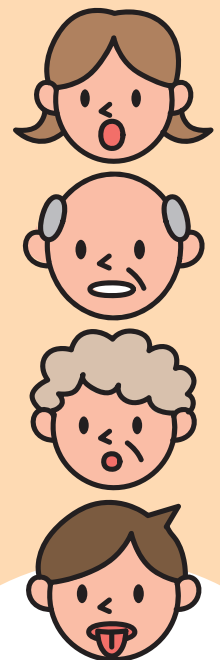
お口のコース

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
- パタカラ体操をしよう

レベルアップチャレンジ

- 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



参加者の声

「きれいに磨けています」と歯科検診でほめられました!

チャレンジ 参加方法 参加無料

① コースと内容を決めます

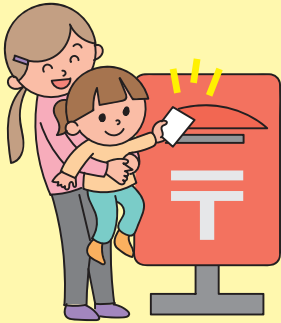
各コースの詳しい資料はこちら⇒



② 30日間チャレンジします

③ 結果を報告します

右のハガキで報告、もしくはWebから報告



Web報告の方は
こちらから



報告いただいた方の中から
抽選で700名様に
景品プレゼント

報告ハガキ1枚につき、当選品は1セットになります。
当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

ヘルスチャレンジ2023 報告ハガキ

報告締切
11/30(木)

参 加 者				
お 名 前	年 齢	参 加	コース 番 号	結 果
		<input type="checkbox"/> はじめて <input type="checkbox"/> 2回以上		<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"/> はじめて <input type="checkbox"/> 2回以上		<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"/> はじめて <input type="checkbox"/> 2回以上		<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

だれと参加しましたか？

ひとりで 家族と お友だちと

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（ ）



たとえばこんなチャレンジ

- 感染症予防を正しい方法でしよう
- 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
- アルコール摂取は適量にしよう
(純アルコール20g)
- 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関心を持つようになりました



12歳以下のお子さまにおすすめです



たべる!

朝ごはんをたべよう
すきらいをしないで
たべよう
きちんと歯をみがこう

まもる!

早ね早おきをしよう
テレビやゲームの時間
をきめよう
おてつだいをしよう

うごく!

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

参加者の声

おにいちゃんといっしょにがんばりました

郵便はがき

7 1 2 8 7 9 0

料金受取人払郵便

水島郵便局
承認

2113

差出有効期間
2023年12月
31日まで

切手不要

岡山県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2023」係行



結果報告はがき

家族・グループの方は代表連絡先をご記入ください

フリガナ		年	
お名前		年齢	
住所	〒		
電話	-	-	

報告ハガキ1枚につき、当選景品は1セットになります。
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。

結果報告いただいた方の中から

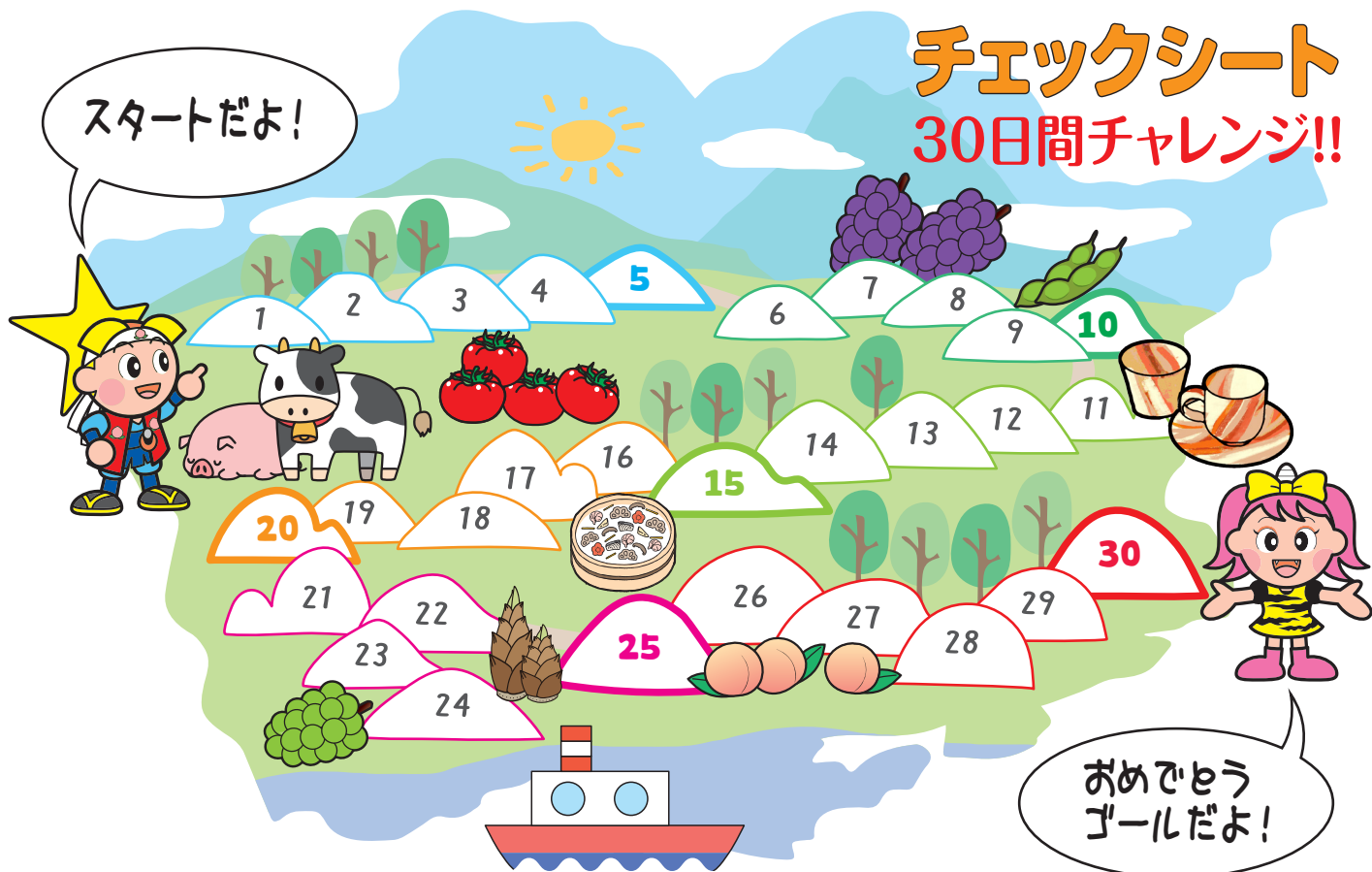
抽選で700名様に



「ばんそうこうと ハンドタオル2枚」 プレゼント!

スタートだよ!

チェックシート 30日間チャレンジ!!



おめでとう
ゴールだよ!

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・こくみん共済coop岡山推進本部・ヤンマーアグリ岡山地区生活協同組合・岡山大学生生活協同組合・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