

チェックシート

30日間チャレンジ!!

スタートだよ

チャレンジした日を
1日1マス
塗って進もう!!

おめでとう
ゴールだよ!

©2012 CO-OP共済コーすけ

©岡山県「ももっち・うらっち」

- 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

郵便はがき

料金受取人払郵便

岡山東局承認

7005

差出有効期限
2024年12月
31日まで
(切手不用)

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2024」係行

コープ共済ってなあに?

生協の理念にもとづく助け合いのしくみ。「自分の掛金が誰かの役に立つ」という組合員どうしの助け合い、それがコープ共済です。生協はコープ共済を通じて豊かな社会づくりをめざします。

スマホやパソコンでも申し込みOKなのだ!

©2012 CO-OP共済コーすけ

CO-OP共済WEBサイト

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。

PRESENT

結果報告いただいた方の中から

抽選で **500名様に**

野菜大豆ボール(100g)
タニタ食堂監修 減塩みそ汁(各1食)

プレゼント!!

※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。
※景品は類似品に変更になる場合があります。

健康づくり
支援企画
CO-OP共済

©岡山県「ももっち・うらっち」

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 **2024年11月30日(土)**

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)

健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

1 おすすめ!! 健康的な食生活コース

はじめてチャレンジ

- 毎日3食、バランスよく食べよう
- 味の濃いものやラーメン・うどんのスープは控えよう
- 腹八分目を心掛けよう



レベルアップチャレンジ

- 汁物は具沢山にしよう
- 塩や醤油の代わりに、香辛料や薬味で風味をつけよう
- 毎食、特に朝にタンパク質を摂ろう



【体を作り、エネルギーになるタンパク質】

日本人はタンパク質が不足しています。不足すると、むくみ、疲労感、筋肉が痩せるなどが起こります。肉、魚、卵、大豆製品、牛乳などを組み合わせて食べましょう。



【塩分チェックするクセをつけよう】

塩分の摂り過ぎは心臓や腎臓に負担をかけます。一日の塩分摂取目標量は、男性7.5g、女性6.5gです。食品の成分表示に記載されている塩分量をチェックしてみましょう。

4 私の健康コース

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
- 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

健診で血圧が高く、心配になり毎朝血圧を測って記録するようにしました。1ヶ月続けましたが、特に心配するほどではなかったので安心しました。

5 キッズコース

12歳以下のお子さまにおすすめです

たべる!

- 朝ごはんを食べよう
- 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

1日1コのお手伝い、これからも続けたいです

2 気軽に運動コース

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

- ウォーキングを速足でやってみる
- 1日平均8000歩をめざそう
- ジムに通ったり地域のスポーツ活動に参加しよう



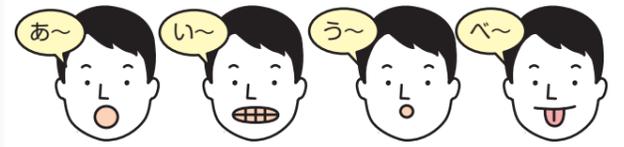
参加者の声

早起きして朝日を浴びながらウォーキング 気持ち良いです

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、歯ブラシの届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

3ヶ月毎の歯科健診でよく磨けていますと言われるとうれしくなり、ずっと続けています

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
- ② 30日間チャレンジします
- ③ 結果を報告します

ハガキもしくはWEBで報告



ヘルスチャレンジの詳細はこちらから
パソコンからは
岡山県生協連 検索



WEB 報告



報告いただいた方の中から
抽選で500名様に
景品プレゼント

ヘルスチャレンジ2024 報告ハガキ

報告締切 11/30(土)

連絡先			
フリガナ			年齢
お名前			
ご住所	〒		

参加	<input type="checkbox"/> はじめて <input type="checkbox"/> 2回以上	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
----	--	----------------	----	--

- 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 こくみん共済coop
 グリーンコープおかやま 学校
 協同組合(農協・漁協・森林組合)
 その他()

チャレンジの感想
