



スタート
だよ!

チェックシート

チャレンジした日を
1日1マス塗って
いこう!

30日間チャレンジ

©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・西栗倉村・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
水島郵便局 承認
2312
差出有効期間 2025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2025」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。

結果報告いただいた方の中から

抽選で
歯科医が
選んだ **600名様**に

はみがきセット
プレゼント!



※当選者の発表は、商品の発送をもってご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。



©岡山県「ももっち・うらっち」

ヘルス チャレンジ 2025



結果報告いただいた方の中から抽選で

600名様に
はみがきセット
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めざす取り組みです。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

2025年
11月30日(日)

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)



第3次健康おかやま21



1

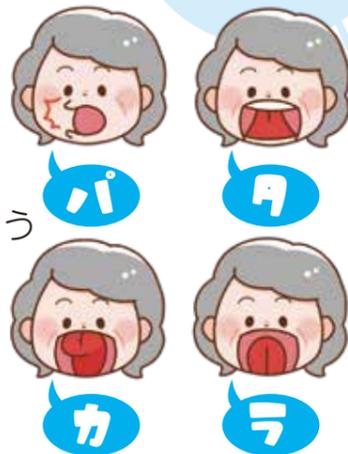
おすすめ!

お口のコース

しっかりかめる健康な歯と口をめざしましょう

痛みや違和感なく、しっかりかめる歯と口にしよう
健康な歯と口を守ろう

- すみずみまでしっかり歯みがきをしよう
- よくかんで、よくしゃべって、しっかり歯と口を使おう
- あいうべ体操、パタカラ体操も利用しよう



歯の治療を受けよう

- 歯科検診を受けよう
- 虫歯、歯周病の治療をしよう
- 入れ歯や差し歯の整備をしよう

2

健康的な食生活コース

適正な体重維持と
バランスの良い食事

痩せや肥満をなくそう

- 食事量と運動量を調整しよう
- 栄養補助食品やサプリメントは上手に利用しよう

食事の内容を見直そう

- しっかり緑黄色野菜とタンパク質をとろう
- おやつにはお菓子より果物を食べよう
- 出汁や香辛料・薬味の利用で、塩分控えめになる工夫をしよう



3

気軽に運動コース

運動習慣をつけよう

座りつきりをなくして、歩数を稼ごう

- 時間ごとに軽体操やストレッチをしよう
- ちょこっと歩き（階段利用、近所での買い物は徒歩など）をやってみよう

定期的にからだを動かそう

- ウォーキングや体操の習慣化
- 地域のサロンやクラブへの参加



4

私の健康コース

はばひろく、さまざまな健康活動をやってみよう

- 良い睡眠を十分にとろう
- アルコールは適量にしよう（純アルコール 20g）
- 禁煙にチャレンジしよう
- 健康指標を測って確かめよう（血圧・体重など）
- 地域活動、社会活動に参加して、活動的になろう
- お友だちとのおしゃべりや遊びをとおして、人とつながり、こころの健康を守ろう
- ストレス解消で、明るくはつらつとした生活を送ろう



5

キッズコース



- 朝ごはんをたべよう
- すききらいをしないでたべよう
- きちんと歯をみがこう

- 早ね早おきをしよう
- テレビやゲームの時間を決めよう
- おてつだいをしよう



- 外であそぼう
- スポーツをしてからだをうごかそう
- にがてな運動をやってみよう

チャレンジ参加方法

参加無料

① コースを決めます

② 30日間チャレンジします

③ 結果を報告します



ヘルスチャレンジの詳細はこちら

右のハガキ、もしくはWebから報告



Web報告

報告いただいた方の中から
抽選で600名様に
景品プレゼント

ヘルスチャレンジ2025 報告ハガキ

報告締切
11/30(日)

連絡先	
フリガナ	年
お名前	年齢
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"/> ふうつ
----	--	------------------------	----	--

- 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

.....

.....

.....