

健康づくりを楽しもう!

参加無料!



# ヘルスチャレンジ 2026

実施期間 11/30日まで

WEB・ハガキで応募ができます

結果報告を  
いただいた方の中から  
抽選で  
700名様に!



© 岡山県「ももっち・うらっち」

健康寿命をのばそう!  
Smart Life Project



第3次健康おかやま21

## ヘルスチャレンジってなあに?

2026年で15年目をむかえる健康増進をめざす取り組みです。この企画を通して、いつまでも自分らしく健康に過ごすきっかけにしてください。

生活習慣の見直しに!

メニューは自分らしく自由!

学校や団体単位での参加もできます!

ヘルスチャレンジの  
詳細はこちらから



## たとえば 早寝・早起き・朝ごはん

早寝早起き朝ごはん運動を知ろう! 健康に過ごせるための生活リズムをととのえてみよう!

- 朝ごはんをたべよう
- 良い睡眠をとって早起きしよう
- 大きなお便り💩も大切



早寝早起き朝ごはん  
全国協議会HP

## 健康づくりの“秘訣”をみつけよう!

### <体の健康>

- 時間ごとにかかる体操やストレッチ
- 階段を登ったり、近所へ歩いてお買い物
- 肉も野菜も好き嫌いしないでバランスよく食べよう
- よく噛んで、よくしゃべって、しっかり歯と口をしよう



### <心の健康>

- ありがとうを1日1回つたえよう
- 鏡の前でにっこり笑って出かけよう
- スマホやゲーム離れの時間をつくろう
- おしゃべりを楽しもう



ゲーム依存とネット依存  
について  
(独)国立病院機構久里浜  
医療センター依存症対策  
全国センターPDF資料

## 私のテーマで健康づくり!

自分でチャレンジしてみたいことや、だれかと相談して好きなテーマを作っても楽しいですよ!

自分のテーマをメモしておこう!

郵便はがき

料金受取人払郵便

岡山東局承認

1011

差出有効期限  
2026年12月  
31日まで  
(切手不用)

703-8790

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2026」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。

地域や職場・保育園・幼稚園・小中学校でも取り組みどんどん増加中!

# 昨年のヘルスチャレンジ2025の参加人数はなんと8,065人!



## 子どもの毎日の習慣が良くなった。

今年入学をし、早寝早起きから始まり自分の事は自分で進んでやってくれるようになりました。チェックシートを使い、きちんと習慣づいていると思います。 30代



## 人とのつながりの大切さを実感した。

友達とのおしゃべりでストレス解消になり、気分が違うことに喜びを感じています。 70代



## 自分がしたことをほめられて嬉しかった。

歯科検診でほめられて嬉しかった。歯の健康への意識が高まって良かった。チェックシートを毎日塗るのも習慣になって楽しかった。 10代



## お口の健康を気にするようになった。

「すみずみまでしっかり歯みがきしよう」鏡を手に持ち、みがく歯がよく見える様角度をかってデンタルフロスを使っていないにみがきました。 60代

## チャレンジ参加方法 参加無料

### 1. あなたらしく、自由に健康づくりをしましょう。

健康につながればどんなことでもOK! 表面の「たとえば」も参考にしてくださいね。

### 2. 30日ががんばった後は、ハガキもしくはWEBで結果報告をしましょう。



▲WEBで報告

### 3. 抽選で700名様に素敵な景品が当たります!



パソコンからは

岡山県生協連

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)

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

## ヘルスチャレンジ2026 報告ハガキ

報告締切 11/30(月)

連絡先			
フリガナ		年齢	
お名前			
ご住所	〒		
参加	<input type="checkbox"/> はじめて	結果	<input type="checkbox"/> たいへんよかった
	<input type="checkbox"/> 2回以上		<input type="checkbox"/> よかった
			<input type="checkbox"/> ぶつう

- 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  
 岡山大学生協  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( )

がんばった内容やチャレンジの感想を教えてください。

-----

-----

-----

## チェックシート



今日ほどんなことをがんばったかな?

チャレンジした日を1日1マス塗って進もう!!

スタートだよ

1	2	3	4	5
10	9	8	7	6
11	12	13	14	15
20	19	18	17	16
21	22	23	24	25
30	29	28	27	26

折り返し! その調子!

おめでとう! ゴールだよ

©2012 CO-OP 共済コーすけ