

30回マイチャレンジ カレンダー

わたしがチャレンジするのは

中面のメニュー名から選んだり、
自分流の取り組み項目を決めて書き込もう
※自分流の場合も、することを具体的に書こう！

*チャレンジするコースは複数でもOK！

達成するたびに日付を記入しよう！ 連続する30日でなくてもOK！

START

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

GOAL

兵庫生協連、コープこうべ、神戸医療生協、尼崎医療生協、
阪神医療生協、宝塚医療生協、姫路医療生協、ろっこう医療生協、
たじま医療生協、ひまわり医療生協

協 兵庫生協連会員（購買・大学・共済生協、近畿労金兵庫地区本部）、
兵庫農業協同組合中央会、兵庫県漁業協同組合連合会、
兵庫森林組合連合会、兵庫県ユニセフ協会

後 兵庫県、尼崎市、尼崎市教育委員会、宝塚市、西宮市、神戸市、神戸市教育委員会、三木市、三木市教育委員会、稲美町、稲美町教育委員会、
播磨町、播磨町教育委員会、加古川市、加古川市教育委員会、高砂市、姫路市、豊岡市、読売新聞神戸総局、朝日新聞神戸総局、神戸新聞社

チャレンジしたコース（○を付けてください）（複数○OK）

A-1 A-2 A-3 A-4
B-1 B-2 B-3 B-4
C-1 C-2 C-3 C-4
D-1 D-2 D-3 D-4

自分流チャレンジの場合はここに内容を記入

()-5

感想

折り返し線を谷折りにして、セロハンテープで止めてください

フリガナ	性別	年齢	歳
お名前			
ご住所			

折り返し（谷折り）

このパンフレットはどこで受けとりましたか？
（番号に○を付けてください）

1. 兵庫県生協連
2. コープこうべ
3. 神戸医療生協
4. 尼崎医療生協
5. 阪神医療生協
6. 宝塚医療生協
7. 姫路医療生協
8. ろっこう医療生協
9. たじま医療生協
10. ひまわり医療生協
11. その他（ ）

個人情報等の取り扱いについて／いただいた個人情報は、主催団体と当該業務に關する業務委託先を除き、ご本人の承諾なく第三者に提供することはありません。

健康チャレンジ 2022

参加無料

毎日じゃなくても大丈夫！ 30回健康習慣づくり

チャレンジの
はじめかた

自分の「健康」に関して考えてみて…

結果を報告して
いただいた方の中から
抽選で
合計300名様
2,000円分のJTBギフト券
プレゼント！ 抽選は2回

第1回 9/30着分まで
第2回 12/10着分まで
※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。

- 1 えらぶ
中面の
A～Dコースの
メニューを参考に
チャレンジ項目を
決めよう！
※自分に合わせて目標を
アレンジしたり、
自分流メニュー
でもOK！
- 2 とりくむ
マイチャレンジ
カレンダーに
チャレンジ項目を
書き入れ、
取り組んだ
日付を記入
しよう！
※パンフレットの
裏表紙にあります
- 3 ほうこくする
最終必切：2022年12月10日必着
30回チャレンジしたら
「はがき」か「Web」で結果を報告！

はがきの場合
結果報告はがきを
切り取り、
必要事項を
記入し、投函
してください。

Webの場合
右のQRコード® または
下のURLからログイン。
結果を入力し、送信してください。
<https://www.coop-hyogo-union.or.jp/health/mail.html>
兵庫県生協連 検索

チャレンジ期間 ～2022年11月30日(水)
期間中のお好きな30回 ※連続する30日でなくてもOK！

■CO・OP共済 健康づくり支援企画の助成を得て実施しています。■新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮しながら、この活動に取り組みます。



気軽にチャレンジ！健康習慣づくり！

取り組む場所に合わせて、マスク着用など感染症予防をして取り組んでください。

「食事」「運動」「睡眠(リフレッシュ)」は健康づくりの三大要素。
 プラス、正しい「生活習慣」で健康をさらにパワーアップ！
 あなたに最適な「健康チャレンジ」をみつけて、
 まずは一歩を踏みだしてみましょう！！



A 運動コース

A-1

いつもより1000歩多く歩こう

さらに1000歩で筋力アップ。
 「駅まで歩く」「買い物のときに遠回り」など、生活の中で工夫をしましょう。



A-2

エスカレーター・エレベーターは使わない

運動時間をつくるのが難しい方におすすめ。
 たった数十段の階段でも積もれば筋力アップに。



A-3

1日1回ラジオ体操をしよう

朝に身体を動かすと基礎代謝がよくなります。伸ばす、曲げる、ねじる動きでしっかり身体を使いましょう。



A-4

ストレッチをしよう

身体を伸ばす、引っ張る動作も運動の一つで、けがの防止に。呼吸を止めずにストレッチをしましょう。



A-5

自分流運動コース

自分流でもOK!



たとえば・・・

- ・目標を決めて筋トレする
- ・公共交通機関に乗ったとき座席に座らない
- ・好きな曲でダンス
- ・100歳体操 など

B 生活習慣コース

B-1

あいうべ体操

「あ・い・う・べ」の音に合わせて口や舌を動かします。「べ」では舌を前に突き出します。鼻呼吸を促進し、顔の筋肉を引き締めます。



B-2

汚れを落とし磨き歯磨き

「いきいきした生活は健康なお口から」というほど歯は大事。「強く」ではなく「丁寧に」磨きましょう。



B-3

正しい手洗い

正しく手を洗うことで感染症を予防！
 しっかり30秒以上洗いましょう。



B-4

寝起きに水を飲む

睡眠時に汗などで出た水分を補うためです。
 また、胃腸を目覚めさせ自然な便意の誘発にも。



B-5

自分流生活習慣コース

自分流でもOK!



たとえば・・・

- ・朝・晩血圧をはかる
- ・たばこをやめる
- ・決まった時間に起床
- ・体重をはかる など

C リフレッシュコース

C-1

適度な睡眠

睡眠不足は万病のもと！
 最適な睡眠時間は人それぞれ。あなたのベスト睡眠時間をキープして体調管理！



C-2

ガーデニングや家庭菜園

花壇やベランダなどで草花や野菜とふれあいリフレッシュ。



C-3

だれかとおしゃべり

おしゃべりすることで気分をリフレッシュ。電話やテレビ電話でもOK！
 認知症の予防にも効果があります。



C-4

地域の活動(趣味・ボランティア)に参加

自治会活動やボランティア活動などの地域の活動に参加し、フレイル^(注)予防！

(注)フレイル…要介護状態に至るまでの中間的な状態。体力が落ちる、疲れやすい、動きが鈍いなどの症状あり。



C-5

自分流リフレッシュコース

自分流でもOK!



たとえば・・・

- ・毎日外出する
- ・湯舟につかる
- ・思いっきり笑う、思いっきり泣く
- ・腹式呼吸をする など

D 食事コース

D-1

ベジファースト

食事はまず野菜から。野菜から食べることで糖の吸収を抑えたり、満腹感も得やすくなります。



D-2

1日30回噛もう

最近体重が増えて…という方におすすめ。よく噛むと唾液の量も増え、満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぎます。



D-3

食物繊維や発酵食品を摂る

「第6の栄養素」とも言われ、食物繊維や善玉菌が多く含まれる発酵食品を摂ることで整腸効果などが期待できます。



D-4

間食はしない

間食はカロリーオーバーや胃腸の動きを低下させる原因にも。3食の食事で必要な栄養を摂りましょう。
 (「週3回に限る」などアレンジも可)



D-5

自分流食事コース

自分流でもOK!



たとえば・・・

- ・朝食を食べる
- ・塩分は1日6g未満に
- ・飲酒は適度に
- ・腹八分目を守る など



＼こちらもはかってみませんか？／

BDHQ (簡易型自記式 食事歴法質問票) 調査ってなに？

野菜、肉、魚、乳製品、そして調味料など、あなたの食べ方を15分程度の調査でわかり、その実態を明らかにします。
 「個人結果」を食の改善につなげましょう。



調査はwebで参加できます。

希望者は、e-mail: kosodate@kobe.coop.or.jpまで。
 (右のQRコードからメール送信いただくことも可能です。)

「BDHQ調査希望」のタイトルで、氏名を記載して送信。

送信元アドレスに参加方法をご案内します。なお、1週間経っても返信がない場合は、コープこうべ地域活動推進部 (☎078-856-1105) にご連絡ください。

BDHQ調査はこちら！



結果を **D 食事コース** のチャレンジにいかそう！



個人情報がかくれるように折り返し線で折り、**セロハンテープ**で止めてください。

切り取らずに裏面に折り返し線で折り、セロハンテープで止めてください。

折り返し(山折り)



(最終必切：2022年12月10日必着)

ひょうごまるごと健康チャレンジ2022
 結果報告はがき

ひょうごまるごと健康チャレンジ2022 係行

(受取人)
 神戸市中央区下山手通4丁目16-3
 兵庫県民会館4階
 兵庫県生活協同組合連合会

差出有効期間
 2022年12月10日まで

神戸中央局
 承認
 9137

料金受取人払郵便

650-8790