



そんな  
今こそ  
みんなで!

# ひょうごまるごと 健康チャレンジ

毎日じゃなく  
でも大丈夫!

## 2021

参加  
無料

### 30回健康習慣づくり

やりかた  
1 えらぶ

中面のコースを  
参考に...



2 とりくむ

30回  
チャレンジ!



3 おくる

達成!  
ハガキか  
Webで送るだけ!



兵庫県生協連 検索

<https://www.coop-hyogo-union.or.jp/health/mail.html>

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



チャレンジ期間 ~2021年12月31日(金)

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。

# 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!

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

よくがんばったのだ!

**主催** 兵庫県生協連(☎078-391-8634)、コープこうべ(☎078-856-1105)、  
 神戸医療生協(☎078-641-4322)、尼崎医療生協(☎06-4962-4920)、  
 阪神医療生協(☎06-6491-8822)、宝塚医療生協(☎0797-69-6121)、  
 姫路医療生協(☎079-285-3399)、ろっこう医療生協(☎078-802-3424)、  
 たじま医療生協(☎0796-24-7035)、ひまわり医療生協(☎06-6411-0600)

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

**後援** 兵庫県、神戸市、尼崎市、西宮市、姫路市、宝塚市、豊岡市、読売新聞神戸総局、  
 朝日新聞神戸総局、神戸新聞社、尼崎市教育委員会

©2012  
 CO-OP共済  
 コーすけ



結果を報告していただいた方の中から  
**抽選で合計300名様に**  
**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** 1/15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。



＼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分程度の調査ではかり、  
 その実態を明らかにします。  
 各自の問題点を把握し、食の改善につなげましょう。



BDHQ調査は  
 こちらから！

調査はwebで参加できます。  
 希望者は、e-mail: kosodate@kobe.coop.or.jpまで。  
 (右記の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、住所を記載して送信。  
 送信元アドレスに参加方法をご案内します。



結果を **D 食事コース** の  
 チャレンジにいかそう!



チャレンジの  
**はじめかたは**  
**この裏面を見てね!**



キトリ



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 | A-5 |
| B-1 | B-2 | B-3 | B-4 | B-5 |
| C-1 | C-2 | C-3 | C-4 | C-5 |
| D-1 | D-2 | D-3 | D-4 | D-5 |

自分流チャレンジの場合はここに内容を記入

( )-6

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	男	女	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)

- 兵庫県生協連
- 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
- その他( )

個人情報取り扱いについて/いただいた個人情報は、主催団体と当該業務に関わ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。



# 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。

## 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-6** 自分流運動コース

自分流でもOK!

たとえば…

- ・公共交通機関に乗ったとき座席に座らない
- ・毎日縄跳びをする など

**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。呼吸を止めずストレッチをしましょう。

**A-5**

目標を決めて  
筋トレをしよう

「なりたい身体」を思い描いて始めましょう！「少ししんどい」強度が目安です。

## 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**

毎日外出

買い物OK。散歩OK。とにかく外の空気を吸いにかけましょう。陽にあたることで免疫力もアップ。暑いときはこまめな水分補給を忘れないで。

**C-3**

だれかとおしゃべり

コロナ禍の今、電話やテレビ電話を活用して、おしゃべりすることで気分をリフレッシュ。認知症の予防にも効果があります。

**C-6**

自分流リフレッシュコース

自分流でもOK!

たとえば…

- ・思いっきり笑う、思いっきり泣く
- ・腹式呼吸をする など

**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<sup>※</sup>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**

湯舟につかる

疲れがたまっている方におすすめ。湯舟につかると筋肉の柔軟性が増し、疲労回復を促進! 夏場は湯あがりに水分補給を。

## 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

「いきぎした生活は健康なお口から」といほど歯は大事。「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**

朝・晩血圧をはかろう

血圧は身体の大変なバロメーター。朝晩決まった時間・タイミングで血圧をはかりましょう。

**B-5**

たばこをやめる

禁煙は健康への第一歩。家族・友人などに「やめる宣言」をし、さあチャレンジ!

**B-6**

自分流生活習慣コース

自分流でもOK!

たとえば…

- ・寝起きにコップ一杯の水を飲む
- ・決まった時間に起床 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口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**

塩分は1日6g未満に

塩分の摂り過ぎは様々な病気のもとに。麺類の汁を飲み干さない、調味料は「かける」より「つける」を心がけて!

**D-4**

間食はしない

間食はカロリーオーバーや胃腸の働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**

飲酒は適度に

飲酒は1日に日本酒1合またはビール中瓶1本以内を目安に。週に2日は休肝日も。

**D-6**

自分流食事コース

自分流でもOK!

たとえば…

- ・発酵食品や食物繊維を摂る
- ・朝食を食べる など

# チャレンジのはじめかた

30回チャレンジして  
賞品を当てよう!

自分の「健康」に関して考えてみて…



1 選ぶ

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 取り組む

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 報告する

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

下の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。

※最終必切: 2022年1月15日必着

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

※最終必切: 2022年1月15日



抽選でJTBギフト券が当たります。  
※詳細は裏面



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。



料金を取戻し  
神戸中央局  
承認  
3157  
発行有効期間  
2022年1月  
15日まで

6508790

(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  
ひょうごまるごと  
健康チャレンジ2021 係行

ひょうごまるごと健康チャレンジ2021  
結果報告はがき

(最終必切: 2022年1月15日必着)

切り取らずに裏面に  
折り返してください