



はじめさんコース

カラダに悪いセや習慣をやめてみたり、運動や体操をはじめると、はじめの一步をふみだして30日間続けてみませんか。

1 はじめてのあいうべ体操

「あいうべ」という音にあわせて、お口や舌を動かす体操にチャレンジするコース。はみがきの前や後におよそ3分間、毎日続けることでひきしまったきれいな顔になったり、口呼吸から鼻呼吸にかわることが期待できます。



目標：朝・昼・晩と各10セット (計30セット)

キッズにおすすめ

こんな人におすすめ ●きれいになりたい人 ●おしゃべり好きな人

賞品 パナソニック音波振動ハブラシ
乾電池駆動に対応した携帯タイプの音波振動歯ブラシです。



2 はじめてのサロン

一人暮らしだとだれかと話す機会は少ないもの。地域にあるサロンやふれあい喫茶、行きつけのお店や場所に通って、毎日だれかとお話をするコース。だれかに毎日会うことで、いざというときにも助けあえる仲間づくりにもつながります。



目標：毎日外出、だれかとおしゃべり

こんな人におすすめ ●友だちを作りたい人 ●いろんな場所に行きたい人

賞品 JTB旅行券
JTB旅行券「ナイストリップ」3000円分。有効期限のない旅行券です。



3 はじめての禁煙

カラダによくないのはわかってはいるけれどやめられない。大好きなたばこをやめたり、減らすためのコースです。以前にトライしたけど断念したというあなたの再チャレンジも歓迎です。



目標：たばこはきっぱり禁煙!

こんな人におすすめ ●わかっちゃいるけどやめられない人

賞品 全国共通お食事券(3000円分)
全国35,000店で使用できる便利なお食事券(ジェフグルメカード)。



4 はじめての正しい手洗い

食中毒予防は、「手洗いに始まり手洗いに終わる」とも。ハンドソープをつけて洗い流すだけの「なんちゃて」手洗いはNG。洗い残しの多い親指回り、指先、爪の間、指の間、手首、手のしわを意識して、正しい手洗い習慣を身に付けましょう。



目標：しっかり手洗い30秒

こんな人におすすめ ●お腹をこわしやすい人 ●外で元気に遊んできた子ども

賞品 ソープディスペンサー(サラヤ株提供)
手をかざすだけで自動で手洗い石鹸が出てきます。



賞品の抽選は2回 240名様に!

第1回11/10着分まで、第2回1/10着分まで各コース30名、合計240名様に賞品が当たります。



BDHQ調査ってなに?

(簡易型自記式食事歴法質問票)

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。

結果を5のチャレンジにいかそう!

調査はwebで参加できます。希望者は、e-mail:kosodate@kobe.coop.or.jpまで、「BDHQ調査希望」のタイトルで、氏名、住所、e-mailアドレスを記載して送信。参加方法をご案内します。

関連サイト

コース1
あいうべ体操



<https://mirai-iryuu.com/aiube/>

コース4
正しい手洗い



<https://family.saraya.com/tearai/index.html>



はかるさんコース

あなたのカラダにまつわる数字や運動した量をはかってみよう。記録することで自分のカラダのことがよくわかります。

5 食べ方をはかろう(BDHQ)

「三食きちんと食べる」「バランスよく食べる」など、食生活のポイントはいくつかあります。不足しがちな野菜の摂取目標は1日350g。塩分は1日6g未満です。摂取量をはかり、食生活を見直してみましょう。⇒あなたの「食べぐせ」をはかるBDHQ調査にもチャレンジ!(参加方法は右ページに)



目標：1日の食塩摂取目標量 6g 未満

こんな人におすすめ ●食べるの大好きグルメな人 ●体重が気になる人

賞品 兵庫 里の味覚セット(JA兵庫中央会提供)
兵庫県内のJAから旬の美味しさを詰め合わせてお届け。



6 血圧をはかろう

血圧はカラダの大切なバロメーター。毎日によって自分のカラダをじっくり観察するコース。自宅に血圧計がない人も、コープこうべのお店や医療生協の病院など自宅の近くにある血圧計を使ってチャレンジできます。



指針：家庭血圧値では135/85mmHg以上を高血圧とします。(日本高血圧学会ガイドライン)

こんな人におすすめ ●しばらく健康診断を受けてない人 ●塩辛いものが好きな人

賞品 兵庫 海の味覚セット(兵庫県漁連提供)
兵庫県内の漁協から、県産の海の幸を詰め合わせてお届け。



7 歩数をはかろう

万歩計やスマホや携帯電話の機能を使って、毎日の歩数をはかってみるコース。目標歩数が達成できるよう、散歩をしたり、隣の駅まで歩いてみたり、暮らしの中でカラダを動かす方法を考えてみます。



目標：いつもより1000歩多く歩こう

こんな人におすすめ ●運動不足の人 ●まち歩きが好きな人

賞品 ウォーキングバッグ
かさばらず、飲み物やスマホなどを携帯できるお洒落なバッグです。



※小物は付いていません

8 いどむさんコース

チャレンジする内容を自分で決めて、30日間チャレンジしてください。子どもには、以下の例のような約束を決めるのもおすすめです。

- 例えば、●お手伝い ●早寝早起き ●ごはんは残さず食べよう ●ゲームは1日1時間まで ●歯磨き ●エレベーターは使わない



キッズにおすすめ

こんな人におすすめ ●親に言われる前にはがんばりたい子ども ●自分で決めたことをやりたい人

賞品 図書カードNEXT & コーすけグッズ

全国共通図書カード(1000円分)とコープ共済のキャラクター コーすけの人気グッズをプレゼント。



ひょうごまるごと健康チャレンジ2018 結果報告はがき

フリガナ		性別	男	女
お名前		年齢		歳

ご住所 〒 -

お電話 ()

参加コース(番号に○を付けてください)	チャレンジ開始日
1. はじめてのあいうべ体操 2. はじめてのサロン 3. はじめての禁煙 4. はじめての正しい手洗い 5. 食べ方をはかろう 6. 血圧をはかろう 7. 歩数をはかろう 8. いどむさんコース	/

感想

このチャレンジシートはどこで受け取りましたか?(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。

ひょうごまるごと健康チャレンジ2018 チャレンジ宣言はがき

フリガナ		性別	男	女
お名前		年齢		歳

ご住所 〒 -

お電話 ()

参加コース(番号に○を付けてください)	チャレンジ開始日
1. はじめてのあいうべ体操 2. はじめてのサロン 3. はじめての禁煙 4. はじめての正しい手洗い 5. 食べ方をはかろう 6. 血圧をはかろう 7. 歩数をはかろう 8. いどむさんコース	/

チャレンジへの意気込み

このチャレンジシートはどこで受け取りましたか?(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。