

# 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!

**web参加**

チャレンジ項目を決める。

**はがき(シート)参加**

**宣言**

アドレス、QRコードから  
ログインして  
必要項目を登録。  
<https://health-challenge.jp/hyogomarugoto>



**①の宣言はがきに  
所定事項を記入し、  
切手を貼って投函。**

**取り組み**

チャレンジ進捗をその都度入力。

マイチャレンジカレンダーに記入。

**報告**

エントリーしたチャレンジ項目の  
いずれかが30回に到達すると  
自動で報告画面となり、  
報告の送信ができます。

**②の結果報告はがきに  
所定事項を記入し、  
切手を貼って投函。**

抽選でJTBギフト券が当たります。※詳細は中面

郵便はがき

62円切手をお貼りください

6 5 0 0 0 1 1

郵便はがき

62円切手をお貼りください

6 5 0 0 0 1 1

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

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2019 係 行

ひょうごまるごと  
健康チャレンジ2019 係 行

**①チャレンジ宣言はがき**

**②結果報告はがき**

(最終必切: 2020年1月10日必着)

# はじめとはかるの30回マイチャレンジカレンダー

コース番号	コース名 (取り組む内容)	にチャレンジします!
私の目標 (チャレンジの意気込み)		
START		
1	月 日 ( )	11
2	月 日 ( )	12
3	月 日 ( )	13
4	月 日 ( )	14
5	月 日 ( ) 今日のひとこと	15
6	月 日 ( )	16
7	月 日 ( )	17
8	月 日 ( )	18
9	月 日 ( )	19
10	月 日 ( ) 今日のひとこと	20
		GOAL!
		30

**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



ひょうごまるごと  
健康チャレンジ  
2019

# 健康習慣

毎日じゃなくても大丈夫!  
**30 times**

# はじめてみよう!

はじめさん・はかるさんたちと  
いっしょに取り組む  
30回チャレンジ。  
さあ、8つのコースの中から、  
今のあなたに必要な  
チャレンジを  
えらんでください。

気軽に  
はじめよう

はかるって  
たいせつ!

抽選で  
うれしい  
賞品も!

参加  
無料

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS  
2030年に向けて  
世界が合意した  
「持続可能な開発目標」です

3 すべての人に  
健康と福祉を

チャレンジ期間  
~2019年12月31日(火)  
期間中のお好きな30日 ※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。

# 気軽にチャレンジ! 健康習慣づくり!

日本人の平均寿命は世界トップレベル。そんな長い人生をエンジョイするのに「健康」は必須! 毎日の小さな積み重ねが将来の健康をつくれます。8つのコースから選んでチャレンジ!

結果を報告していただいた方の中から

抽選で合計**200名様**に  
**3,000円分の**  
**JTBギフト券**  
**プレゼント!**

抽選は**2回** 第1回 10/31着分まで  
第2回 1/10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。



## はじめさんコース

カラダに悪いクセや習慣をやめてみたり、運動や体操をはじめると、これを機会に健康づくりへの一歩をふみだして30回続けてみませんか。

すでに取り組んでいること、以前チャレンジしたけど続けられなかった...といった取り組みでも、もちろんOK!

### 1 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。毎日続けることでひきしまった顔になったり、口呼吸から鼻呼吸に変わること、いびき軽減や感染症予防が期待できます。

目標：朝・昼・晩と各10セット(計30セット)

キッズにおすすめ

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

こんな人に  
おすすめ

- きれいになりたい人
- いびきが気になる人



### 2 外出やおしゃべり

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



### 3 禁煙や適度な飲酒

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、お酒を減らすコースです。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!  
●1日、日本酒1合またはビール中瓶1本以内

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



### 4 正しい手洗い

インフルエンザや食中毒予防は、「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「なんちゃって」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

キッズにおすすめ

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

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



## はかるさんコース

あなたのカラダにまつわる数字や食事・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

「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。とはいえ、食べぐせは人それぞれ。そこで、BDHQ調査(簡易型自記式食事歴法質問票)で、あなたの食べ方を簡単チェック! 課題をみつけ、食の見直しにつながりましょう。(参加方法は右ページに)

目標：●1日の野菜摂取量350g以上  
●1日の塩分摂取量6g未満

こんな人に  
おすすめ

- 食べるの大好きグルメな人
- 好き嫌いが多い人



### 6 血圧をはかろう

血圧はカラダの大切なバロメーター。毎日かか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。

目標：朝・晩決まった時間にはかる  
※家庭血圧値では、135/85mmHg以上が高血圧です。

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



### 7 歩数と体重をはかろう

毎日のウォーキングで適正体重の維持と筋力アップ。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  
●1日1回体重をはかる

こんな人に  
おすすめ

- 運動不足の人
- まち歩きが好きな人



### 8 いどむさんコース

自由に設定できるコース

チャレンジする内容を自分で決めてください。子どもさんには、以下のような目標を決めるのもおすすめです。

- お手伝い
- 早寝早起き
- ごはんを残さず食べよう
- ゲームは1日1時間まで
- 食事の後に歯磨き
- 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

- 子どもの生活習慣が気になる人
- 自分で決めたことをやりたい人

### 2 ひょうごまるごと健康チャレンジ2019 結果報告はがき

フリガナ		
お名前		
ご住所	〒 -	
お電話	( )	
達成したコース(番号に○を付けてください)	1. あいうべ体操 2. 外出やおしゃべり 3. 禁煙や適度な飲酒 4. 正しい手洗い 5. 食べ方をはかろう 6. 血圧をはかろう 7. 歩数と体重をはかろう 8. いどむさんコース( )	
感想		

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。

### 1 ひょうごまるごと健康チャレンジ2019 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	( )		
チャレンジコース(番号に○を付けてください)	チャレンジ開始日		
1. あいうべ体操 2. 外出やおしゃべり 3. 禁煙や適度な飲酒 4. 正しい手洗い 5. 食べ方をはかろう 6. 血圧をはかろう 7. 歩数と体重をはかろう 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。