



参加
無料

ひょうごまるごと

健康

チャレンジ

2023

30回健康
習慣づくり

チャレンジ期間

~2023年

11月30日(木)

期間中のお好きな30回

※連続する30日でなくてもOK!

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QUOカード

プレゼント!

第1回 9/30着分まで

第2回 12/10着分まで

抽選は
2回

※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。



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…

STEP

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!

STEP

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!



STEP

3

ほうこくする

30回チャレンジしたら

[Web]か~~[はがき]~~で結果を報告!

最終メ切：2023年12月10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

最終ページをご覧ください

~~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。~~

~~本データでハガキ投函はできません~~



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

~~※のりで貼らず、ゼロハンテープを
ご使用ください。~~

気軽にチャレンジ! 健康習慣づくり!

A 運動コース

自分にあった運動を続けよう!

チャレンジ例

- いつもより1000歩多く歩こう
- エスカレーター・エレベーターは使わない
- ストレッチをしよう
- 目標を決めて筋トレする
- 好きな曲でダンス
- 100歳体操 など



キッズにおすすめ

- ★ 夏休みラジオ体操に挑戦
- ★ 外で体を動かそう

B 生活習慣コース

毎日の生活の中でできること!

チャレンジ例

- 朝・晩に血圧をはかる
- たばこをやめる
- 決まった時間に起床
- 寝起きに水を飲む
- あいうべ体操 など



キッズにおすすめ

- ★ 食事の後に丁寧な歯磨き
- ★ 正しく手洗い
- ★ テレビやゲームは時間を決めて

詳しくは!



あいうべ体操

歯磨き

「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よう!!



C リフレッシュコース

リラックスできることや人とのふれあい!

チャレンジ例

- だれかとおしゃべり
- 毎日外出する
- ガーデニングや家庭菜園
- 地域の活動(趣味・ボランティア)に参加
- 湯舟につかる
- 腹式呼吸をする など



キッズにおすすめ

- ★ しっかり睡眠をとろう

D 食事コース

三度の「食べる」を見直そう!

チャレンジ例

- ベジファースト
- 食物繊維や発酵食品を摂る
- 間食はしない
- 塩分は1日6g未満に
- 飲酒は適度に
- 腹八分目を守る など



キッズにおすすめ

- ★ 1口30回噛もう
- ★ 朝食を食べる

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。「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調査はこちらから!



結果を **D 食事コース** のチャレンジにいかそう!



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

*チャレンジするコースは複数でもOK!

中面のメニューから選んだり、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!

達成するたびに日付を記入しよう!



主催 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

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、ひょうご森林林業協同組合連合会、兵庫県ユニセフ協会

後援 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

ひょうごまるごと
健康
チャレンジ

webで

STEP
3

ほうこくする

どちらの方法でも報告（提出）できます！

・ QRコード →



・ URL ↓

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