

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

3 すべての人に  
健康と福祉を



参加  
無料

ひょうごまるごと

健康

チャレンジ

2024

30回健康  
習慣づくり

チャレンジ期間

～2024年

11月30日(土)

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：2024年12月10日必着

Web  
の場合

スマホ・パソコンから  
簡単に報告ができます。

面倒なはがきのポスト投函も不要!



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。

兵庫県生協連

検索

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



# 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

- ★ 毎日歯磨き
- ★ 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



正しい手洗い

## 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
- ★ 残さず食べる
- ★ 野菜を毎日食べよう

「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!!



＼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 **Q** 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!

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

健康のために、  
達成後も続けてね!

©2012  
CO-OP共済  
コープけ

**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、兵庫県厚生農業協同組合連合会、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、三田市、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