



国際協同組合年
国際協力はよりよい世界を築きます

参加
無料

ひょうごまるごと 健康 チャレンジ 2025

30回健康
習慣づくり

チャレンジ期間

～2025年

11月30日◎

期間中のお好きな30回

※連続する30日でなくてもOK!



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



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Q^UO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
わたしのチャレンジ宣言を書き入れ、
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：2025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にアクセス。結果を
入力し、送信してください。



兵庫県生協連 健康チャレンジ

検索

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

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
- 就寝前1時間はスマホを見ない
- あいうべ体操 など



キッズに
おすすめ

- ★ 毎日歯みがき
- ★ 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



歯みがき



正しく手洗い

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回かもう
- ★ 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!!



健康チャレンジに
参加された方の声

歩くことで
元気になりました。
あいうべ体操も頑張っ
ています。これからも続け
ていこうと思っています。

健康チャレンジに
参加して楽しかったです。
早起きする習慣も
つきました。

健康チャレンジに
参加することで一緒に
運動する仲間が
できました。



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

2025国際協同組合年 (IYC2025)

2025年は国連が定める「国際協同組合年 (IYC2025)」です。「協同組合はよりよい世界を築きます」をテーマに、持続可能な開発目標(SDGs)の実現に向けた取り組みをしています。

30回マイチャレンジカレンダー

わたしのチャレンジ宣言

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

その調子♪

ゴールまであと半分！

健康のために、達成後も続けてね！

©2012 CO-OP共通コープ

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