

大人用  
(中学生以上)

# けんこうチャレンジ2024

「けんこうチャレンジ2024」とは、6項目のチャレンジコースの中から自分に合ったコースを選択し、記録をつけていきます。この企画を通じて、生活習慣を見直し、健康づくりの習慣を身につけましょう。



今年から二次元コードでの報告が可能になりました！

とりくみ期間 7月～10月のうち30日間または60日間  
報告カード締切 11月30日

誰でも参加  
できます！

報告カードご提出の方から、抽選で記念品をプレゼント！

## けんこうチャレンジの参加方法

- 1 チャレンジコースと期間を決める  
月の途中から始めても、続けてできなかった日があってもOKです。
- 2 チャレンジする  
7月から10月のうちの30日間、もしくは60日間チャレンジする。
- 3 報告カードを提出する  
ポストへ投函、二次元コード、FAXで提出または所属の協同組合へ提出。



キッズ用のパンフレットもありますので、お近くのお問い合わせ先までご連絡ください。



元氣じゃけんひろしま21  
マスコットキャラクター  
「そらママ」

主催 広島県生活協同組合連合会  
 共催 広島医療生活協同組合、広島中央保健生活協同組合、福山医療生活協同組合、生活協同組合ひろしま、日立造船因島生活協同組合  
 協賛 ひろしま食育・健康づくり実行委員会、日本コープ共済生活協同組合連合会、広島県協同組合連絡協議会  
 後援 広島県・広島県教育委員会・広島市・広島市教育委員会・呉市・呉市教育委員会・竹原市・竹原市教育委員会・三原市・三原市教育委員会・尾道市・尾道市教育委員会・福山市・福山市教育委員会・府中市・府中市教育委員会・三次市・三次市教育委員会・庄原市・庄原市教育委員会・大竹市・大竹市教育委員会・東広島市・東広島市教育委員会・廿日市市・廿日市市教育委員会・安芸高田市・安芸高田市教育委員会・江田島市・江田島市教育委員会・府中町・府中町教育委員会・海田町・海田町教育委員会・熊野町・熊野町教育委員会・坂町・坂町教育委員会・安芸太田町・安芸太田町教育委員会・北広島町・北広島町教育委員会・大崎上島町・大崎上島町教育委員会・世羅町・世羅町教育委員会・神石高原町・神石高原町教育委員会・エフエムふくやま・中国新聞社

## 医療福祉生協がすすめる健康習慣

### 8つの健康習慣

- 1 生活リズムを整え快適な睡眠をとる
- 2 心身の過労を避け、十分な休養をとる
- 3 禁煙にとりくむ
- 4 不適切な飲酒をしない
- 5 適度の運動を定期的につづける
- 6 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる
- 7 間食せず、朝食をとる、規則正しい食生活
- 8 1日1回以上よごれを落としきる歯みがきをする

生協ひろしま  
～安全・安心・おいしいをお届けします～

生協ひろしまの商品・サービスは、「安全・安心・おいしい」が基本。「独自の検査システム」、「生産者さんとの交流」、「組合員さんと一緒の商品作り」などに積極的に取り組み、生協らしい商品をお届けしています。

### すこしお生活

塩分1日6g以下を目指しましょう。

- 塩分測定器やちょっとかけスプレー等の減塩グッズを活用しましょう。  
※希望の方は各生協にお問い合わせ下さい。
- 食品の裏に表示されている栄養成分表を活用して減塩を心がけましょう。



### お問い合わせ先

- 広島医療生活協同組合**  
〒731-0121 広島市安佐南区中須2-19-6  
健康まちづくりセンター  
☎ 082-879-8124 ☎ 082-879-8182  
✉ kenmati@hiroshimairyo.or.jp  
🌐 http://www.hiroshimairyo.coop/
- 広島中央保健生活協同組合**  
〒733-0031 広島市西区観音町16-19  
組合員活動推進課  
☎ 082-532-1264 ☎ 082-532-1267  
✉ soshikibu@hch.coop  
🌐 http://www.hch.coop/

- 福山医療生活協同組合**  
〒720-0082 福山市木之庄町3-6-5  
組織部  
☎ 084-999-9900 ☎ 084-999-9901  
✉ sosiki@fico-op.jp  
🌐 http://www.fico-op.jp/

## 食育に関する新たな啓発資料



農林水産省が食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすい絵文字(ピクトグラム)で発表しました。  
詳しくは <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html> をご覧ください。

## 健康づくりのアドバイス

(チャレンジ項目を解説します)

- ★ は広島県食育推進計画の3つの重点課題です
- 1 発酵食品は腸内バランスを整え免疫力アップに繋がります。納豆やヨーグルトや黒酢ドリンクなど
  - 4 歯磨きは1日のうち1回は丁寧に時間をかけたブラッシングを心がけ、口内リセットする事でお口の中から元気になれます

〒 731-0190

7 3 1 0 1 9 0

料金受取人払郵便  
安佐南局承認

3846

差出有効期間  
2025年1月  
31日まで

広島市安佐南区中須 2-19-6  
広島医療生活協同組合  
健康まちづくりセンター 行



※うら面をFAXして頂いてもご応募できます。

# けんこうチャレンジ2024

報告カード 締切 11月30日

# チャレンジ6コース



今年から二次元コードでの報告が可能になりました!

Check

名前

チャレンジコース ( ①～⑥のコースから好きなものを選んでチャレンジしましょう! (複数可) ) 番



## 親子チャレンジ! ④お口の健康コース

おうちの方とお子様でぜひ一緒に取り組んでください。  
30日間達成された方には、抽選で「親子チャレンジ記念品」を差し上げます。

### 目標を立てよう!

自分で宣言!

私は



に取り組めます

### ① からだが喜ぶ 食生活コース

例えば

- ★ 減塩を心がける
- ★ 誰かと一緒に楽しく食事をする
- ★ 毎日朝食を食べる  
農水省食育啓発資料(ピクトグラム)
- ★ 野菜を食べる  
(食物繊維を摂りましょう)
- ★ 肉・魚・大豆などたんぱく質を摂る  
(筋肉を作ります)
- ★ 納豆など発酵食品を摂る  
(腸内菌の活性化)

### ② 自分のペースで 運動コース

例えば

- ★ ちよい足し運動  
(歯磨きしながら片足立ちなど、普段の動きにチョット足しましょう)
- ★ 毎日体操  
(早朝のラジオ体操や、地域の100歳体操に参加しましょう)

### ③ 近道よりも地道に! 生活習慣

例えば

- ★ 早寝早起き  
(生活リズムを整えましょう)
- ★ 週2回以上の休肝日を作る
- ★ 禁煙する
- ★ 毎日の体重か体脂肪を記録 など

### ④ 健康の入口 お口の健康コース

親子チャレンジはここを選ぼう!

- ★ 1日30回のあいっぺ体操  
(朝・昼・晩10回ずつを目標にしましょう)
- ① あー 「あー」と口を大きく開く
- ② いー 「いー」と口を大きく横に開く
- ③ うー 「うー」と口を大きく前に突き出す
- ④ べー 「べー」とペロを突き出して下に伸ばす
- ★ 1日1回は8分以上かけて歯みがき

### ⑤ あなたの笑顔は やっばりステキ★ 心の健康

例えば

- ★ 誰かと楽しくおしゃべり
- ★ 鏡の前で1日1回にっこりスマイル など

### ⑥ マイチャレンジ

自分で目標を決めましょう  
(例) エレベーターを使わない車を使わないようにする など

取り組みスタート

|    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 31 | 32 |

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 33 | 34 | 35 | 36 |
| 37 | 38 | 39 | 40 |
| 41 | 42 | 43 | 44 |
| 45 | 46 | 47 | 48 |
| 49 | 50 | 51 | 52 |
| 53 | 54 | 55 | 56 |
| 57 | 58 | 59 | 60 |



30日コース 60日コースへGO!

この企画をどこでお知りになりましたか

・生協・JAの組合員や職員の方  
 広島医療生協  
 広島中央保健生協  
 福山医療生協  
 生協ひろしま  
 日立造船因島生協  
 ※生協ひろしま組合員の方は組合員番号をご記入下さい。

・学校や公民館、上記以外の方  
 学校・幼稚園・保育園  
 公民館  
 その他

名前 カナ \_\_\_\_\_ 性別  男  女  無回答

住所 〒 \_\_\_\_\_ 電話番号 (ハイフンなし) \_\_\_\_\_

年齢  10代  20代  30代  40代  50代  60代  70代  80代  90代  100歳以上

■選択コース(複数可) 1・2・3・4・5・6

■親子チャレンジ4 キッズのハガキは出されましたか?

■アンケート

① 取り組んだ期間  30日コース・ 60日コース

② 健康づくりに取り組む「きっかけ」となった。  はい・ いいえ

③ 何回目のご参加ですか?  1回目・ 2～4回目・ 5回目以上

■感想

\_\_\_\_\_

〈お預かりした個人情報は、けんこうチャレンジ以外には使用しません。〉