

けんこうチャレンジの参加方法

おうちの人や先生など、大人の人と一緒に書いてね。

① チャレンジすることを決めて、「じぶんのチャレンジもくひょう」に書こう。
スタートする日を決めて書きこもう。7月から9月の間なら、いつから始めてもいいよ。

② 30日チャレンジしよう。
チャレンジできた日ごとに1つずつ、数字の順番で色をぬってね。

③ 30日チャレンジできたらゴールだよ。
報告カードを出してね。

しめきり 11月30日

30日全部できていなくてもだいじょうぶ。



親子チャレンジ!

①あいうべ体操 ②歯みがき

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。

キッズ用
(小学生以下)

げんきにたのしくチャレンジ!

2024 キッズ けんこうチャレンジ

とりくみ期間 7月~10月のうち30日

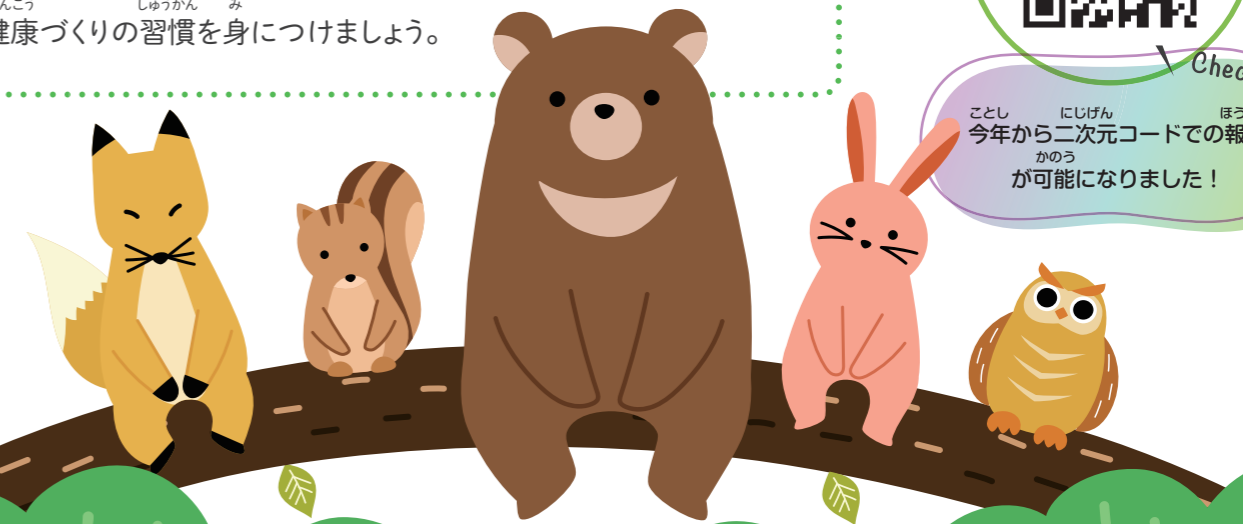
報告カード締切 11月30日

「けんこうチャレンジ2024」とは、

8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。



Check
今年から二次元コードでの報告が可能になりました!



郵便はがき

7 3 1 0 1 9 0

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してもご応募いただけます。

大人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。

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@hiroshimairyu.or.jp

🌐 http://www.hiroshimairyu.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/



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

キッズ けんこうチャレンジ2024

報告カード 締切 11月30日

2024 きっず けんこうチャレンジ

チャレンジしたいことをきめて
30にちチャレンジしよう!

なまえ
じぶんのチャレンジもくひょう

がんばり期間()月()日スタート

チャレンジコース

- あいうべ体操**
あさひるばんに10回ずつやろう
- 歯みがき**
あさとねるまえにしっかりハミガキをしよう
- 早寝早起**
おさる時間とねる時間を決めよう
- お手伝い**
1日1回はお手伝いをしよう
- ごはんをしっかり食べよう**
『残さず』『よく噛んで』『いっぱい』食べよう
- しっかり遊ぼう**
晴れた日は外であそぼう
- 運動**
ラジオ体操やスポーツをして体をうごかそう
- テレビやゲームは、決めた時間まで**
テレビやゲームの時間を決めて、毎日まらそう

Check
今年から二次元コードでの報告が可能になりました!

あいうべ体操のやりかた

1もじ1びょうくらいでゆっくりと、あさ・ひる・ばん10セットずつ(ごうけい30セット)をもくひょうに。

- あー**
「あー」と口を大きく開く
- いー**
「いー」と口を大きく横に開く
- うー**
「うー」と口を大きく前に突き出す
- べー**
「べー」とペロを突き出して下に伸ばす



1ばんのフルーツから
じゅんばんに色をぬっていこう!

30ばんまでぬって、おいしそうにフルーツでいっぱいになろう!

キリトリ

この企画をどこでお知りになりましたか 大人のひとと書いてね。

・学校・幼稚園、公民館などの方 (学校・幼稚園・保育園・公民館名をご記入下さい。)

学校・幼稚園・保育園 公民館 その他

・生協・JAの組合員や職員の方 (支部や班・職場名をご記入下さい。)

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: 組合員番号 ()

あなたのなまえ カナ 性別 男 女 無回答

あなたの住所 〒 年令

でんわばんごう電話番号 (ハイフンなし)

■選択コース(番号に○をしてね。複数可) 親子チャレンジ

1 2 3 4 5 6 7 8 1 2

■何日できましたか? 0~10日 11~20日 21~30日 大人のハガキは出されましたか?

■けんこうチャレンジの感想

■保護者からのひとこと (ほごしゃのお名前:)

〈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。〉