

# けんこうチャレンジの参加方法

おうちの人や先生など、大人の人と一しょに書いてね。

- 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。



キッズ用  
(小学生以下)

げんきにたのしくチャレンジ!

# 2025 キッズ けんこうチャレンジ

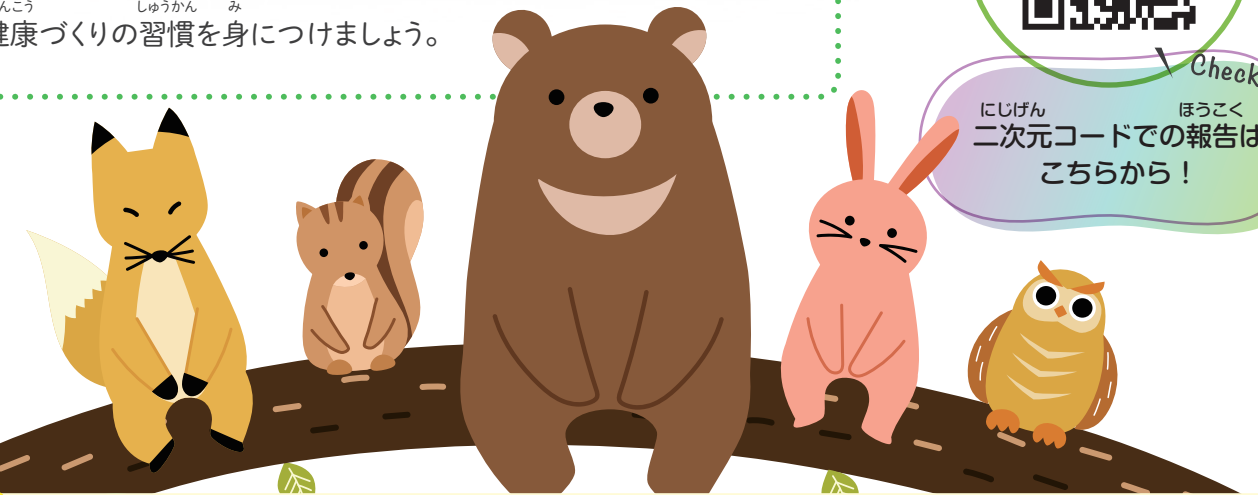
とりくみ期間 7月~10月のうち30日  
報告カード締切 11月30日

「けんこうチャレンジ2025」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  
にじげん 二次元コードでの報告はこちらから!



親子チャレンジ!

①あいうべ体操 ②歯みがき

おうちの方とこどもと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。

郵便はがき

7 3 3 8 7 9 0

料金受取人払郵便

広島西局承認

9356

差出有効期間  
2026年1月  
31日まで

広島市西区観音町 16-19  
広島中央保健生活協同組合  
組合員活動推進課 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/

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/

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/



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、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

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」

キッズ けんこうチャレンジ 2025

報告カード 締切 11月30日



# 2025 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!

## チャレンジコース

- 1 あいうべ体操**  
あさひるばんに10回ずつやろう
- 2 歯みがき**  
あさとねるまえにしっかりハミガキをしよう
- 3 早寝早起**  
おきる時間とねる時間を決めよう
- 4 お手伝い**  
1日1回はお手伝いをしよう
- 5 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
- 6 しっかり遊ぼう**  
晴れた日は外であそぼう
- 7 運動**  
ラジオ体操やスポーツをして体をうごかそう
- 8 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、毎日まろう

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



ゴール!!

スタート!

1からじゅんばんんに色をぬっていこう!

**@check**

二次元コードでの報告はこちらから!

### 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。

- 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

■この企画をどこでお知りになりましたか

学校・幼稚園、公民館などの方  
 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  
 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  
 因島生活協同組合  
 ※生協ひろしま組合員の方：組合員番号( )

あなたの名前 \_\_\_\_\_ 性別  男  女  無回答

あなたの住所 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

■選択コース(番号に○をしてね。複数可)

1 2 3 4 5 6 7 8

■親子チャレンジ 1 2

■何日できましたか?  0~10日  11~20日  21~30日

■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。〉