

チャレンジしたコースに☑してください(複数OK)

- A:運動コース B:生活習慣コース
 C:リフレッシュコース D:食事コース

チャレンジした内容をご記入ください

感想

折り返し線を谷折りにして、セロハンテープで止めてください

| | |
|------|------|
| フリガナ | 性別 |
| お名前 | 年齢 歳 |
| 〒 - | |
| ご住所 | |

折り返し(谷折り)

このパンフレットはどこで受け取りましたか?
(番号に○を付けてください)

1. 兵庫県生協連 2. コープこうべ 3. 神戸医療生協
 4. 尼崎医療生協 5. 阪神医療生協 6. 宝塚医療生協
 7. 姫路医療生協 8. ろっこう医療生協
 9. たじま医療生協 10. ひまわり医療生協
 11. その他 例)生協職員、〇〇学校 など

個人情報の取り扱いについて/いただいた個人情報は、主催団体と当該業務に関わる業務委託先を除き、ご本人の承諾なく第三者に提供することはありません。

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!

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、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



参加無料

ひょうごまるごと健康チャレンジ2023



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!



抽選は2回

- 第1回 9/30着分まで
第2回 12/10着分まで

*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!

最終め切: 2023年12月10日必着

Webの場合 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。



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

兵庫県生協連 検索

はがきの場合 結果報告はがきを切り取り、必要事項を記入し、投函してください。



個人情報がかくれるように折り返し線で折り、セロハンテープで止めてください。
*のりで貼らず、セロハンテープをご使用ください。

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

- ★ 食事の後に丁寧な歯みがき
- ★ 正しく手洗い
- ★ テレビやゲームは時間を決めて



「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よう!!



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

「こちらもお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 **D 食事コース** のチャレンジにいかそう!



■CO・OP共済 健康づくり支援企画の助成を得て実施しています。

料金受取人払郵便

神戸中央局
承認

6152

差出有効期間
2023年12月
10日まで

6 5 0 8 7 9 0

160

(受取人)
神戸市中央区下山手通4丁目16-3
兵庫県民会館4階
兵庫県生活協同組合連合会

ひょうごまるごと
健康チャレンジ2023 係行

ひょうごまるごと健康チャレンジ2023
結果報告はがき

(最終メ切:2023年12月10日必着)



折り返し(山折り)

切り取らずに裏面に
折り返してください