

健康チャレンジ



2024

参加
無料

～健康こそ財産～



取り組み期間 2024年10月1日(火)～11月30日(土)

2か月の期間中自分で決めたチャレンジ内容に30日以上チャレンジ!

提出締切 2024年12月15日(日)まで

神奈川の生協では、健康チャレンジ2024の取り組みを機会に、毎日のくらしの中で健康を意識し、生活のリズムとして定着させることを期待してこの取り組みを行っています。人とのつながりは健康と直結しています。家族やお友達や職場の仲間と、少しずつでも楽しく続けられるといいですね。

参加方法

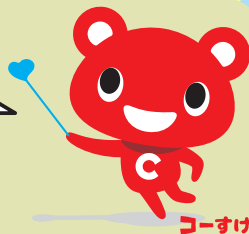
- 1 内容を決める……**
チャレンジコースから今年チャレンジしてみよう!という内容を選びます。
自分で取り組みを考えたらマイチャレンジに内容を書いてね。
- 2 取り組む……**
10/1～11/30の期間中、何日取り組めたかカレンダーにチェックします!
連続でできなくても大丈夫! 30日以上を目標に頑張ろう!
- 3 提出する……**
チャレンジシートを受け取った医療福祉生協へ提出します。
FAXでも郵送でもOK!
- 4 参加賞をもらう**
30日に届かなくても参加賞をプレゼント!
締め切りまでに提出してね!

健康チャレンジWeb版もあるよ! 登録から入力、提出も送信できます。(くわしくは裏面参照)

神奈川まるごと健康づくりは、CO-OP 共済健康づくり支援企画の支援を受けています。

チャレンジコース

こどもは
僕のマークが
おすすめだよ！



コーすけ

「今年こそチャレンジしよう！」というコース（番号）を選んでね。

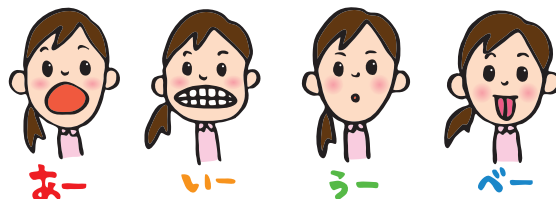
	番号	チャレンジ内容
毎日の生活習慣の改善にチャレンジ	①	こまめにうがいと手洗い
	②	1日1回は歯をていねいに磨く
	③	早寝・早起きして、ぐっすり睡眠
	④	禁煙または飲酒の量を減らす
毎日の運動習慣にチャレンジ	⑤	手軽にできる体操（ラジオ体操・ストレッチ）
	⑥	あいうべ体操・パタカラ体操
	⑦	3000歩以上のウォーキング
	⑧	筋力トレーニング（スクワットなど）
毎日の食習慣にチャレンジ	⑨	朝・昼・晩、3食規則正しく食べる
	⑩	よく噛んで食べる（20回以上噛む）
	⑪	好き嫌いなく、何でも食べる
	⑫	塩分や糖분을少なめにする
人の役に立つことや社会参加にチャレンジ	⑬	1日1回は誰かとおしゃべりする
	⑭	1日1回は外出して挨拶を交わす
	⑮	趣味やボランティアサークルに参加する
	⑯	地域の集まりに参加する（掃除や集いなど）
マイチャレンジ	⑰	ご自身で考えた取り組み

おすすめ体操

4つの動作を順に繰り返します。1日10セットを3回。

あいうべ体操

「あいうべ体操」は口呼吸を予防し、鼻呼吸を自然体に行うための口の健康体操です。



パタカラ体操

「パタカラ体操」とは「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発音することで口・舌の筋肉を使い、食べたり飲み込んだりする機能を鍛える代表的な体操の1つです。



減塩のポイント！

- ・醤油やソースなどの調味料は「かける」より「つける」
- ・レモンや酢、香辛料など塩味以外の味をつかう
- ・減塩タイプの調味料や食品を使用する
- ・加工食品や漬物はできる限り避ける
- ・めん類の汁は残す



（あたまとからだを元気にするMCIハンドブックより）

チャレンジ提出シート



チャレンジした日にちに印をつけましょう。

10月

[チャレンジ日数 日]

日	月	火	水	木	金	土
		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		



コマメくん

11月

[チャレンジ日数 日] [合計 日]

日	月	火	水	木	金	土
					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

●チャレンジ番号

●マイチャレンジ⑰を選択した方は
取り組んだ内容を記入してください

●誰と取り組みましたか？

・ひとりで ・班で ・家族で ・職場で
・町内会 ・サークル ・団体など

●取り組んだ結果、効果や変化の実感
はありましたか？

・効果あり ・効果なし ・わからない

[実感した内容]

●毎年健康診断は受けていますか？

・はい ・いいえ ・定期的には受けていない

●この企画をどこで知りましたか？

※生協に所属の方は生協名・支部名・場所など

●チャレンジ参加の回数は？

・初めて ・2回目 ・3回以上

フリガナ
お名前

性別

男性

女性

未回答

住所

〒

電話番号

年齢

歳

※いただいた個人情報は、参加賞の発送、結果集約、健康チャレンジや健康講座、健康まつり等のお知らせ以外には使用しません。

事務局記入欄

チャレンジシートの提出先

受け取った医療生協・福祉クラブ生協にご提出いただくか、神奈川県生協連にご提出ください。FAX でも郵送でも OK です。

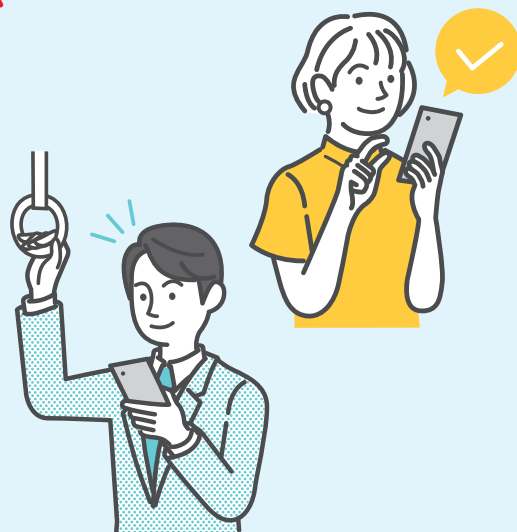
福祉クラブ生協	FAX 045-547-1414 TEL 045-547-1400 郵送の場合 〒 223-0057 横浜市港北区新羽町 868 1F
医療生協かながわ	FAX 045-862-9820 TEL 045-862-9834 郵送の場合 〒 244-0003 横浜市戸塚区戸塚町 3880-2 (横浜市、平塚市、鎌倉市、藤沢市、小田原市、茅ヶ崎市、南足柄市、寒川町、大磯町、二宮町、中井町、大井町、松田町、山北町、開成町、箱根町、真鶴町、湯河原町)
川崎医療生協	FAX 044-287-1570 TEL 044-266-7532 郵送の場合 〒 210-0804 川崎市川崎区藤崎 4-21-1 (川崎市)
神奈川みなみ医療生協	FAX 046-852-8238 TEL 046-853-8105 郵送の場合 〒 238-0031 横須賀市衣笠栄町 2-19 (横須賀市、逗子市、三浦市、葉山町)
神奈川北央医療生協	FAX 042-748-1473 TEL 042-748-2261 郵送の場合 〒 252-0303 相模原市南区相模大野 6-2-11 (相模原市、秦野市、厚木市、大和市、伊勢原市、海老名市、座間市、綾瀬市、愛川町、清川村)
神奈川県生協連	FAX 045-473-9272 TEL 045-473-1031 郵送の場合 〒 222-0033 横浜市港北区新横浜 2-6-13 新横浜ステーションビル 9F

健康チャレンジ Web 版で らくらくチャレンジ!

健康チャレンジは Web 版もあります。
チャレンジシートと同じように、Web 上のカレンダーの
チャレンジした日に「☒」を入れることができますし、
結果報告も Web 送信できます!

神奈川県生協連健康チャレンジ

検索



- 監修 鈴木宏幸博士 (東京都健康長寿医療センター研究所)
- 主催 神奈川県生活協同組合連合会、川崎医療生協、神奈川みなみ医療生協、神奈川北央医療生協、医療生協かながわ、福祉クラブ生協
- 協力 神奈川県協同組合連絡協議会、神奈川県農業協同組合中央会、神奈川県漁業協同組合連合会、神奈川県森林組合連合会、かながわ Co-ネット福祉健康委員会、神奈川県消費者団体連絡会、神奈川高齢者生協、うらが CO-OP、ユーコープ、パルシステム神奈川、生活クラブ生協、全日本海員生協、富士フィルム生協、ナチュラルコープ・ヨコハマ、神奈川大学生協、こくみん共済 coop 神奈川推進本部、労協センター事業団神奈川事業本部、やまゆり生協、麻布大学生協、宇宙科学研究所生協、東京工芸大学生協、横浜国立大学生協、横浜市立大学生協、慶應義塾生協、ワーカーズコープ・キュービック、中央労働金庫神奈川県本部
- 協賛 CO・OP 共済
- 後援 神奈川県、川崎市、川崎市教育委員会、横須賀市、三浦市、相模原市、相模原市教育委員会、平塚市、鎌倉市、藤沢市、小田原市、茅ヶ崎市、逗子市、厚木市、大和市、伊勢原市、海老名市、座間市、綾瀬市、秦野市、寒川町、愛川町、清川村