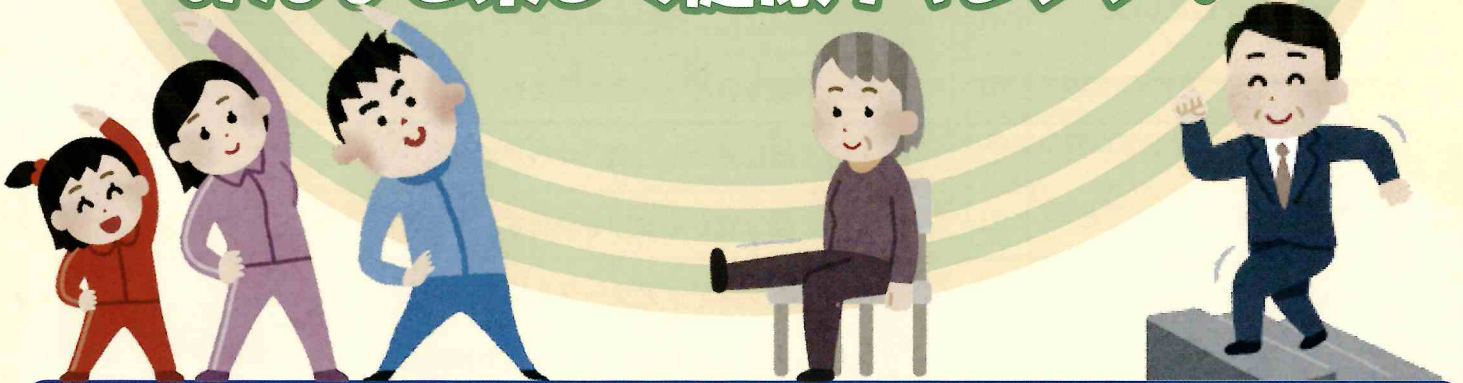




# 健康チャレンジ 2023

～わたし3さい、わたしは100才  
みんなで楽しく健康チャレンジ！～



**取り組み期間** 2023年10月1日(日)～11月30日(木)

期間中、30日以上チャレンジ！

**参加方法** チャレンジシートに記入による提出、またはWEBによる参加

**締め切り** 2023年12月15日(金)まで

やってみよう！

## 1 チャレンジコースを選ぶ

次のページの「チャレンジ内容」から30日継続できる項目を選んでね！  
複数選んでも大丈夫！  
マイチャレンジを選んだ方は、チャレンジ内容を書いてね！

## 2 期間中30日間取り組む

10/1～11/30までの間、30日以上チャレンジしてね！  
チャレンジした日を次のページのカレンダーにチェックしよう！  
連続した日にちじゃなくても大丈夫！

## 3 チャレンジシートを提出する (WEBに入力する)

30日以上チャレンジが終了したら、裏面の医療福祉生協へ提出！  
郵送でも受け付けます。  
WEBからの参加もお待ちしております！  
30日間できなくても報告してね！

チャレンジシートを提出された方、WEBにて完了された方には、締め切り後に参加賞をプレゼント！

# チャレンジ内容

こどもは  
僕のマークが  
おすすめだよ!



コーすけ

健康チャレンジをきっかけに日々の健康づくりを目指しましょう!

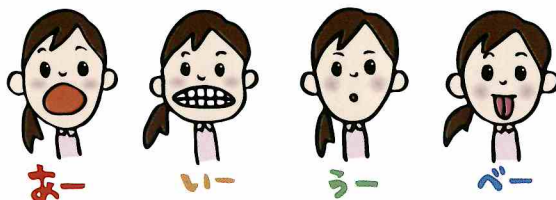
	番号	チャレンジ内容
生活習慣	①	こまめにうがいと手洗い
	②	1日1回は歯を1本1本ていねいに磨く
	③	ぐっすり睡眠
	④	禁煙、ほどほど飲酒
運動習慣	⑤	手軽にできる体操 (ラジオ体操・ストレッチ)
	⑥	あいうべ体操・パタカラ体操
	⑦	3000歩以上のウォーキング
	⑧	筋力トレーニング (スクワット等)
食習慣	⑨	朝・昼・晩、3食規則正しく食べる
	⑩	よく噛んで食べる (20回以上噛む)
	⑪	好き嫌いなく、何でも食べる
	⑫	塩分や糖分のとりすぎを控える
社会参加	⑬	1日1回は誰かと“おしゃべり”する
	⑭	1日1回は誰かと挨拶を交わす
	⑮	趣味やボランティアサークルに参加する
	⑯	地域の集まりに参加する (集会や掃除など)
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。



### ペットボトル体操



ペットボトルのような軽い容器に半分ほどの水を入れたものをご用意ください。椅子に座って、簡単にできる体操です。詳しくはこちらの二次元バーコードより動画がご覧いただけます。



YouTube への URL は  
こちらです。

↓  
<https://youtu.be/bhWwBKJ6rlg>

# チャレンジシート



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				

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		



コマメくん

●チャレンジ番号 (複数選択可)

●マイチャレンジ⑰を選択した方  
取り組んだ内容

●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

# WEB版「健康チャレンジ」でチャレンジ!

神奈川県生協連ホームページでは「WEB版健康チャレンジ」をご案内しています。  
ぜひ! WEB版健康チャレンジをご利用ください。  
チャレンジシートと同じようにWEB上のカレンダーにチャレンジをした日にチェックを入れる  
ことが出来ます!  
もちろん結果報告もWEBで完了!

神奈川県生協連健康チャレンジ 検索



## チャレンジシートの提出先

近くの医療福祉生協、あるいは神奈川県生協連へ提出又はFAXをお願いします。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 4-21-2

(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

または

- 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、明治学院消費生活協同組合、自然派くらぶ生協、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、横浜市健康福祉局、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

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。