Web版でらくらくチャレンジ！

健康チャレンジは、こちらの紙シートのほかにWeb版もあります。
登録をすると、カレンダー入力もできますし、
チャレンジシートはWeb上で送信できて簡単です。
ぜひお試しください！

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

チャレンジシートを受け取った医療・福祉生協の事業所にご提出いただくか、生協をご存じない方は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。

医療生協かながわ	提出先	中田診療所、いずみ診療所、戸塚診療所、生協戸塚病院、藤沢診療所、深沢中央診療所、平塚診療所、おだわら診療所
	ＦＡＸ・郵送先	〒244-0003　横浜市戸塚区戸塚町3880-2 TEL 045-862-9834　FAX 045-862-9820
神奈川北央医療生協	提出先	さがみ生協眼科・内科、生協あつぎ診療所、訪問看護ステーションさがみ、ヘルパーステーションさがみ
	ＦＡＸ・郵送先	〒252-0303　相模原市南区相模大野6-2-11 TEL 042-748-2261　FAX 042-748-1473
神奈川みなみ医療生協	提出先	衣笠診療所、三浦診療所、逗子診療所
	ＦＡＸ・郵送先	〒238-0031　横須賀市衣笠栄町2-19 TEL 046-853-8105　FAX 046-852-8238
川崎医療生協	提出先	川崎協同病院、協同ふじさきクリニック、大師診療所、京町診療所、川崎セツルメント診療所、坂戸診療所、久地診療所、あさお診療所
	ＦＡＸ・郵送先	〒210-0804　川崎市川崎区藤崎4-21-1　3F TEL 044-266-7532　FAX 044-287-1570
福祉クラブ生協	ＦＡＸ・郵送先	〒223-0057　横浜市港北区新羽町868　1F TEL 045-547-1400　FAX 045-547-1414
神奈川県生協連	ＦＡＸ・郵送先	〒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９階 TEL 045-473-1031　FAX 045-473-9272

●監修　鈴木宏幸博士（東京都健康長寿医療センター研究所）

●後援　神奈川県、横浜市健康福祉局、平塚市、鎌倉市、藤沢市、小田原市、茅ヶ崎市、寒川町、川崎市、川崎市教育委員会、川崎市社会福祉協議会、相模原市、相模原市教育委員会、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、逗子市、三浦郡葉山町

●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ー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・神奈川、全日本海員生協、富士フイルム生協、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、中労労働金庫神奈川県本部

●協賛　CO・OP共済

健康チャレンジ

2026

どなたでも参加無料！

神奈川まるごと健康づくり



楽しく健康をゲットしよう！

とりくみ期間　2026年10月1日(木)～11月30日(月)

シート提出締切　2026年12月15日(火)まで

1 目標を決める
チャレンジコースと、自分の目標をひとつ決める！

2 取り組む
期間内で30日以上の目標達成を目指す！

3 シートの提出
目標を達成したら、チャレンジ提出シートアンケートを記入してシートを受け取った生協へ提出！
（裏面参照）

4 記念品をもらう
提出締切日までに提出して記念品をもらおう！

※記念品のお渡しは１月末以降になります。

主催：医療生協かながわ、神奈川みなみ医療生協、神奈川北央医療生協、川崎医療生協、福祉クラブ生協、神奈川県生活協同組合連合会

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

1．A～Dの中からチャレンジコースをひとつ選びます。
2．「たとえば」を参考に自分の目標を決めます。

1．チャレンジコース	2．自分の目標「マイチャレンジ」を決めましょう
A 生活習慣コース	たとえば、 ・1日1回は歯を1本1本ていねいにみがく ・こまめにうがいと手洗いをする ・○時間以上睡眠時間をとる
B 運動習慣コース	たとえば、 ・1日○○歩以上歩く ・ストレッチを1日○分以上行う ・スクワットを1日○○回行う
C 食習慣コース	たとえば、 ・朝・昼・晩、3食規則正しく食べる ・好き嫌いなく、何でも食べる ・塩分や糖分を少なくする
D 社会参加コース	たとえば、 ・1日1回は外に出て挨拶を交わす ・1日1回は誰かと会話をする ・地域の集まりなどに参加する







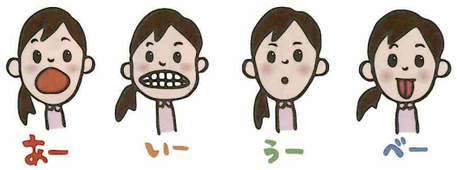


おすすめ体操

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。



腸活ワンポイント！

毎日少量をコツコツ継続

一日ひとつ、発酵食品をとる



医療福祉生協がすすめる 8つの健康習慣と2つの指標





毎日のくらしの中にいかしましょう！

き り と り せ ん

チャレンジ提出シート

チャレンジできた日に○をつけます。
30日以上を目指しましょう！



10月 ［目標達成した日数　　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 ［目標達成した日数　　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					

●チャレンジコースをひとつ選ぶ
A ・ B ・ C ・ D

●自分のチャレンジ目標をひとつ記入

●だれと取り組みましたか？（複数可）
・ひとり　・家族　・友だち
・職場　・班　・サークル　・町内

●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？
※知った（受け取った）場所など
生協に所属の方は生協名・支部名

●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		年代	10歳未満　・10代　・20代　・30代　・40代　・50代 60代　・70代　・80代　・90代以上

※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