

3 すべての人に
健康と福祉を



健康チャレンジとは
「生活習慣の見直し」と「健康づくりの習慣化」をめざす
とりくみです。チャレンジをきっかけに健康づくりの習慣を
身に付けてみませんか？



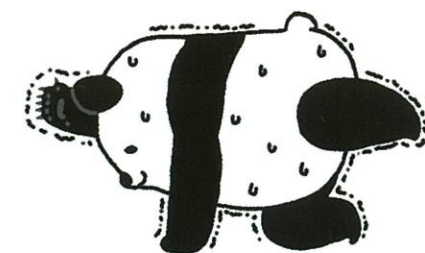
LEDライト&ホイッスル
青・赤・緑のいずれか
一点になります

参加費 無料
達成された方には結果報告で
記念品進呈！

参加費 無料

達成された方には結果報告で

記念品進呈！



2024

新潟まるごと 健康チャレンジ



さらに！ご参加頂いた方の中から、
いざという時のために「非常持ち出し12点セット」を
抽選で100名の方にプレゼントいたします。
※当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

チャレンジ期間：8月1日～10月31日のうち30日間
結果報告締切：2024年11月20日

主催 新潟まるごと健康チャレンジ 2024 実行委員会/新潟県生活協同組合連合会

実施団体 生活協同組合コープデリにいがた 生活協同組合パルシステム新潟ときめき
白根保健生活協同組合 ながおか医療生活協同組合 新潟医療生活協同組合

後援 新潟県・新潟市・長岡市・新潟市教育委員会・長岡市教育委員会・新潟市医師会・長岡市医師会
新潟市歯科医師会・長岡市歯科医師会・新潟県栄養士会・新潟県社会福祉協議会・新潟市社会福祉協議会
新潟県協同組合間提携推進協議会・JA新潟市・新潟県労働者福祉協議会・新潟日报社
NST新潟総合テレビ・新潟テレビ21

協賛 日本コープ共済生活協同組合連合会

お問合せ先

新潟県生活協同組合連合会 025-285-8916
(新潟まるごと健康チャレンジ事務局)

チャレンジ！コース

1 チャレンジ 食・減塩

- バランスの良い食事
(1日350g以上の野菜を食べる)
- すこしお生活(減塩生活)に
チャレンジ 塩分1日6gをめざす
- 筋肉のもと、たんぱく質を
積極的にとる



2 チャレンジ 歯・お口

- よく咬んで食べる
- 汚れをしっかりと落とす歯磨きをする
(1日3回 食後30分以内に3分以上)
- 毎日のあいうべ体操で病気予防をする



3 チャレンジ 運動をしよう

- 自分に合った運動をする
- 1日30分以上の運動にチャレンジする
- ・ ウォーキング
- ・ 筋トレ
- ・ ストレッチ
- ・ ラジオ体操 など



4 チャレンジ 誰かとおしゃべり

- 1日1回誰かとおしゃべりする
- 社会参加で会話を増やす
- 人と会って、話して、笑って
ストレス解消する



5 チャレンジ 計測・記録

- 毎日血圧を測り記録する
- 毎身体重を測り記録する
- 毎日一日の歩数を記録する



6 マイチャレンジ 自分で決める!

- 禁煙に挑戦する
- お酒は適度を心がける
- スマホを布団に持ち込まない
など



7 こころの 健康チャレンジ

- 毎朝、笑顔を鏡でチェックする



8 こころの 健康チャレンジ

- 一日一回「ありがとう」
を伝える



9 キッズ 健康チャレンジ

- おてつだいをする
- えがおであいさつをする



10 キッズ 健康チャレンジ

- あさごはんをしっかり食べる
- はやねはやおきをする



おうちのひとといっしょにやってみよう!

おとなチャレンジ コース番号

<コース番号> _____ 番

<チャレンジ内容> _____

キッズチャレンジ コース番号

<コース番号> _____ 番

<チャレンジ内容> _____

チャレンジシート！

目標（もくひょう）



チャレンジの選び方！

1番から10番の中で挑戦したいものを選んでください。

誰がどのチャレンジに挑戦してもOKです！

また、1つにこだわらず、複数でもOKです！

自分で決めたことを30日間挑戦することが大切です♡

無理なく
楽しく続けよう



1年に1回は「健診」と「検診」を受けましょう

「健診」とは健康診断のことで、自分の健康状態を確認し、病気を予防することが目的です。

「検診」とは特定の病気を発見するために行う検査のことで、がん検診などという形で使われます。

その中でも「特定健診」は生活習慣病の予防や早期発見につなげるもので、メタボリックシンドロームの該当者と予備軍を抽出するための健康診査です。健診を受けて自分のからだの状態を知ることが大切です。

健診受診で早期発見・早期治療を行い、
毎日の健康習慣で元気に過ごしていきましょう。

応募締切は11月20日消印有効です！

Webで報告済みの方は、はがきの送付は不要です。

ふりがな		性別	
お名前			
年齢	歳	効果についてあてはまるものを選択してください	
コース番号	番	<input type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> どちらでもない <input type="checkbox"/> なかった <input type="checkbox"/> その他()	
チャレンジ回数	<input type="checkbox"/> はじめて <input type="checkbox"/> 2回目 <input type="checkbox"/> 3回以上		
住所	〒		
電話番号			

ご家族やお友達とご参加の場合活用ください

グループ名				
<input type="checkbox"/> 班 <input type="checkbox"/> 職場 <input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> その他				
お名前	年齢	性別	コース番号	健康チャレンジアンケート 効果についてあてはまるものを選択してください
				<input type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> どちらでもない <input type="checkbox"/> なかった <input type="checkbox"/> その他
				<input type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> どちらでもない <input type="checkbox"/> なかった <input type="checkbox"/> その他
				<input type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> どちらでもない <input type="checkbox"/> なかった <input type="checkbox"/> その他
				<input type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> どちらでもない <input type="checkbox"/> なかった <input type="checkbox"/> その他

取り組んでみての感想をお書きください

やってみよう！あいうべ体操

～人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ～

あ 「あー」と
口を大きく口を開く

い 「いー」と
口を大きく横に広げる

う 「うー」と
口を強く前に突き出す

べ 「べー」と
舌を突き出して下に
伸ばす

あ・い・う・べーを1セットとし、
1日30セットを 目安に毎日続けます

毎日積極的に食べましょう！

たんぱく質の1日の推奨量は成人男性60～65g、
成人女性50gです。メインのおかずにプラス1
品で無理なくタンパク質をとりましょう。

食品に含まれるたんぱく質量（目安）



卵1個 6.2g



納豆1個 8.3g



豆腐半丁 9.9g



牛乳1杯 6.8g

1日に摂取したい野菜の量は350g以上です。
栄養と彩をプラスして野菜をとりましょう。



生野菜は1食で両手に
いっぱい(120g)くらい



加熱調理した野菜は
1食で片手にのるくらい

健康チャレンジ参加方法

1 コースを選択してください
チャレンジコースの中からコースを選んで
目標を決めましょう。(複数チャレンジOKです!)

2 チャレンジは8月～10月のうち30日間
実施出来た日は1マスチェックしましょう。

3 結果報告締切 2024年11月20日

※左記の「報告はがき」に必要事項と感想を記
入してポストに投函または、各事業所へおも
ちください。

URL <https://x.gd/YzLUo>

Webでの報告も可能です!



個人情報について

※ 記載いただきました個人情報は
本企画と、健康づくりの活動に使用し、
それ以外の目的で使用する事はありません。

料金受取人払郵便

新潟中央局
承認

5240

差出有効期間

令和7年1月31日まで

郵便はがき

9 5 0 8 7 6 0

074

新潟市中央区新光町6番地6
新潟県生協連合会内

新潟まるごと健康チャレンジ事務局 宛



新潟まるごと健康チャレンジ 報告 はがき
アンケートにご協力してください

新潟まるごと健康チャレンジに参加された理由は
何ですか？

食生活の改善 適度な運動をするきっかけ
 生活習慣病の予防 自分や家族の健康づくり
 友人に誘われて その他 ()

この企画をどこでお知りになりましたか？

組合員番号をご記入ください

コーポレにいがた パルシステム新潟ときめき
 白根保健生協 ながおか医療生協 新潟医療生協
 その他 ()