

3 すべての人に
健康と福祉を

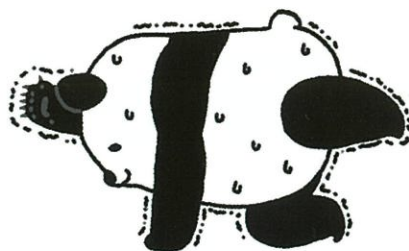


健康チャレンジとは

「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！

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

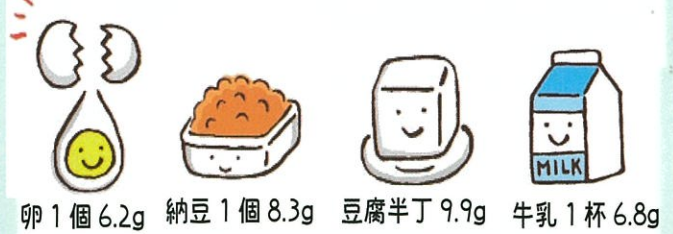
べ 「べー」と
舌を突き出して下に
伸ばす

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

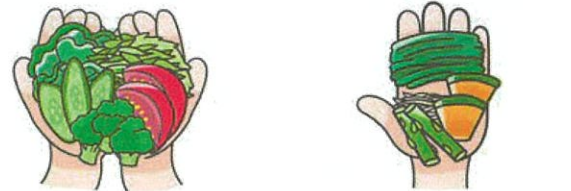
毎日積極的に食べましょう！

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）



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。



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 ()



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
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？



2024

新潟まるごと 健康チャレンジ キッズ・親子



チャレンジのやりかた

1

チャレンジすることをきめよう！

チャレンジする内容は自由です。
これをきっかけに良い生活習慣を身に付けましょう

テキスト・文房具セット
キャラクターの指定はできかねます



2

チャレンジスタート！30かいとりくもう！

30回は、なるべく毎日取り組みましょう。お休
みがあっても大丈夫。 期間中に30回達成したら、
目標達成です。



おとなのひとと
いっしょによんでね！

3

チャレンジがおわったらチャレンジシートを出そう！
プレゼントがもらえるよ！！

期間が終了したら、チャレンジシートを提出して
いただくか、右記の二次元コードを読み取って終了
報告をお願いします。



報告用二次元コード

参加費 無料

チャレンジに参加したみんなに
ステキな景品プレゼント！！

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・新潟日報社
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
はやねはやおきをする

2
おてっだいをする

3
えがおであいさつをする

4 **おやこでチャレンジ!**
てあらい・うがいをするはをしっかりとみがく

5 **おやこでチャレンジ!**
あさごはんをしっかり食べる

6 **おやこでチャレンジ!**
まいにち 毎日のあいうべ体操で病気予防
毎日30セットを目安にしよう!

「あー」と口を大きく開く
「いー」と口を大きく横に広げる
「うー」と口を強く前に突き出す
「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

7 **おやこでチャレンジ!**
すこしお生活(減塩)にチャレンジ

8 **おやこでチャレンジ!**
自分にあった運動をする

スタート

こども
おとな

チャレンジシート
こども ばん
<チャレンジ内容>

おとな ばん
<チャレンジ内容>

ゴール

氏名	年齢	性別
ふりがな	さい	
こども		
ふりがな	歳	
大人		
住所	〒	
保護者連絡先		
こども園・保育園・幼稚園名	ぐみ	
小学校名	小学校	年 組

■チャレンジしてみたのかんそうをかいてね!

.....

.....

.....

■おうちのひとからのコメント

.....

.....

.....

チャレンジシートの提出先
Web(表紙の二次元コードから)または用紙をうけとった園や学校、事業所をお願いします。

結果報告締め切り
2024年11月20日

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ことはありません。