



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
とりくみます。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



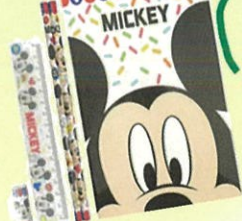
チャレンジのやりかた

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
おてつだいをする

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
はをしっかりみがく

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 口を開く
「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

子ども おとな

チャレンジシート
子ども 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	
子ども			
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。