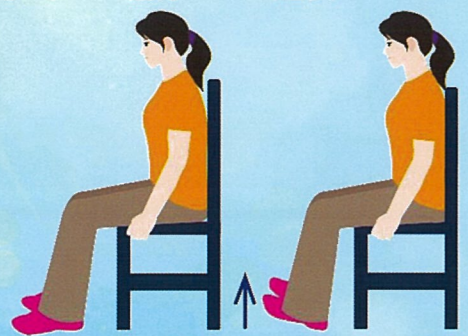


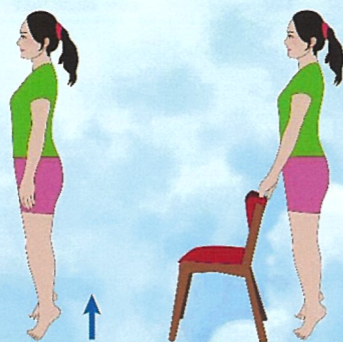
# かんたん体操 下肢筋力アップ

● すねの筋力アップ(目安 10~20回)



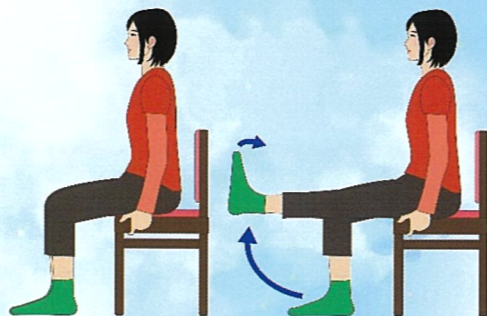
つま先を  
上げ下げする

● ふくらはぎの筋力アップ(目安 10~20回)



かかとを  
上げ下げする

● 膝上の筋力アップ(目安片足5~10回)



つま先を上に向け、  
ひざが曲がらないように  
ゆっくり足を伸ばして  
5秒保つ

## 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7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 **2026年11月20日**

※左の「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://forms.gle/9By48VcnRRhqKww6>

**Webでの報告も可能です!**



個人情報について

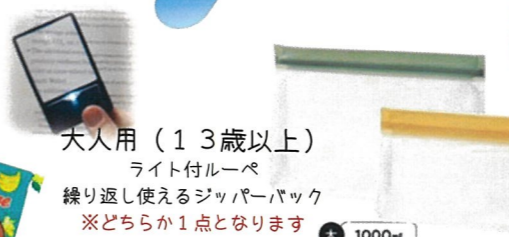
※ 記載いただきました個人情報は  
本企画と、健康づくりの活動に使用し、  
それ以外の目的で使用する事はございません。



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?



こども用(12歳以下)  
おさるのジョージきんちゃく袋  
※いずれか1点となります



大人用(13歳以上)  
ライト付ルーペ  
繰り返し使えるジッパーバック  
※どちらか1点となります

**参加費 無料**

結果報告で **記念品進呈!**

※ 品物・種類は選べません。

さらに!  
ご参加頂いた方の中から、美味しいご褒美プレゼント  
「瑞花・米菓詰め合わせ」を  
抽選で100名の方にプレゼント  
※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: 7月1日~10月31日のうち30日間**  
**結果報告締切: 2026年11月20日**

- 主催 新潟まるごと健康チャレンジ2026 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・新潟県労働者福祉協議会・新潟日報社
- 協賛 日本コープ共済生活協同組合連合会

お問い合わせ先

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)

郵便はがき  
9 4 0 8 7 9 0  
新潟中央局 承認  
6065  
差出有効期間 2028年6月30日まで

長岡市土合 4-1-14  
ながおか医療生協 四郎丸わいが家内

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

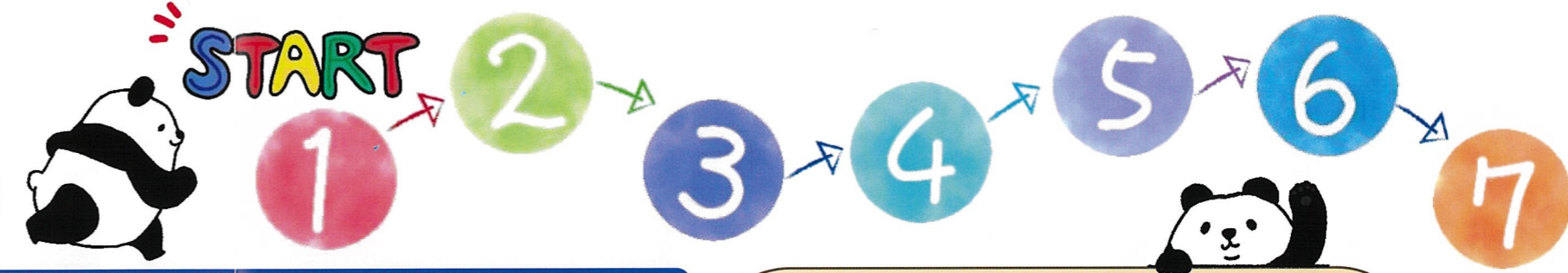
新潟まるごと健康チャレンジに参加された理由は?  
 食生活の改善  適度な運動をするきっかけ  
 生活習慣の予防  自分や家族の健康づくり  
 友人に誘われて  その他( )

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  
 コープデリにいがた  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( )  
 ※職員は部署をご記入ください ( )



**チャレンジの始め方！**  
 1番から11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♡  
 挑戦した日は右の数字にチェックして、30日間のゴールを目指しましょう！！（いつから始めてもOKです！）



# チャレンジコース！

**1 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

**2 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）

**3 運動**

- 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

**4 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

**5 計測・記録**

- 毎日血圧や体重測り記録する
- 毎日一日の歩数を記録する

**6 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

新潟県のヘルスチャレンジも合わせて取り組んでみよう！

歩くだけでポイントがたまる！  
 楽しみながら運動や健康づくりに取り組んでいただける新潟県のウォーキング・健康アプリ「グッピーヘルスケア」

にいがたヘルスポ

**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

おうちの一とといっしょにやってみよう！

**11 キッズ健康チャレンジ**

- チャレンジすることをじぶんできめる！



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。  
 年1回の健診で早期発見・早期治療をおこない、**毎日の健康習慣で**元気に過ごしていきましょう。

チャレンジが終わったらご報告をお願いします！  
 このシートに付いている「はがきまたは、二次元コード」のいずれかの方法でご報告をお願いします。  
 参加賞等のお届けのために、ご住所・連絡先のご記入をお忘れなくご記入ください。



**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

※ 家族・職場・サークル・班等でご参加の方は所属を必ずご記入ください

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

取り組んでみての感想をお書きください