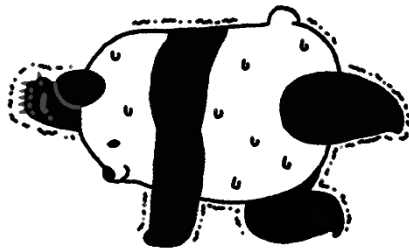


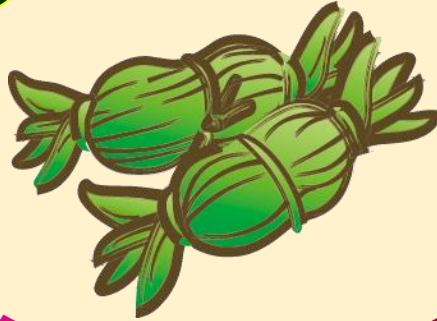
3 すべての人に  
健康と福祉を



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？



2023  
新潟まるごと  
健康チャレンジ



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、  
三条市の(株)フタバさんの出汁を  
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～11月30日のうち30日間  
結果提出締切：2023年12月15日

- 主催 新潟まるごと健康チャレンジ 2023 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 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(1030 食後30分以内に3分以上)
- 毎日のあいうべ体操で病氣予防をする



## 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



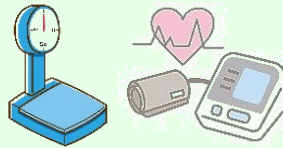
## 4 チャレンジ 誰かとおしゃべり

- 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
- 毎日体重を測り記録する
- 毎日一日の歩数を記録する



## 6 チャレンジ アイチャレンジ 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 キッズ 健康チャレンジ

- てあらい・うがい。
- はやねはやおきをする。
- あいさつをする。

てをあらおう!!



## 8 キッズ 健康チャレンジ

- あさごはんをしっかり食べる。



あうちのひとといっしょにやってみよう!

## 9 キッズ 健康チャレンジ

- おてつだいをする



## コース番号

<コース番号>

番

<チャレンジ内容>

## キッズコース番号

<コースはんごう>

はん

<チャレンジすること>

無理なく  
楽しく続けよう



# 毎日の記録 まいにち とく きろく 毎日の取り組みを記録しましょう！



キッズ健康チャレンジ取り組み



右記の赤枠は、抽選の際に必要となりますので、コメントシートと合わせてご記入をお願いします！

## キッズ健康チャレンジコメントシート

子ども園・保育園 幼稚園名	組
小学校名	小学校 年 組

チャレンジしての  
かんそうをかいてね

おうちの人からのコメント



このシートをご使用いただき、感想やコメントをお寄せください。提出先は入手された園や学校、事業所をお願いします。(終了報告はwebでも可能です)

**応募締切は12月15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( )
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	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

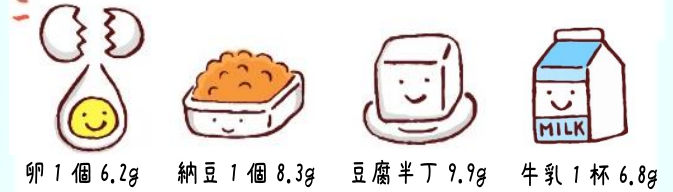
**べ** 「べー」と  
舌を突き出して下に伸ばす

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。



生野菜は1食で両手に  
いっぱい(120g)ぐらい



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～11月のうち**30日間**  
実施出来た日は1マス色をぬりましょう。

**3** 結果報告締切 **2023年12月15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://forms.gle/FtDeK3iJ13AXon3U6>

**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。

郵便はがき

9 5 0 8 7 6 0

0 7 4

料金受取人払郵便

新潟中央局  
承認

4282

差出有効期間

令和6年2月29日まで

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 ハガキ 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 ( )