

松本大学 人間健康学部
田邊 愛子 准教授の監修・協力を
 いただいています。

2019年度実施
 「信州まるごと健康チャレンジ」の
 分析結果はこちらから▶

●信州まるごと健康チャレンジ学習会の内容
 ●2021年2月開催予定 結果報告と運動教室



ココカラダイアリー
 毎日のココロとカラダの健康づくり

毎日のココロとカラダの健康
 づくりをサポートする無料ア
 プリ「ココカラダイアリー」を
 ご紹介します。ぜひダウン
 ロードしてご活用ください。



郵便はがき

381-2290

長野南局 承 認 31

長野市篠ノ井御幣川668番地
 コープながの本部内
 長野県生活協同組合連合会

料金受取人払郵便
 差出有効期限
 令和4年6月
 30日まで
 〈切手不要〉

「健康チャレンジ」係行

〈 報 告 八 ガ キ 〉

結果報告締め切り 2020年12月15日

【チャレンジの感想】

取扱い()

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 チャレンジ期間は
 9月~11月のうち60日間**
 チャレンジコース、内容を書いて
 毎日の頑張り具合を記録します。
1日1回実施で1マス色を塗ってください。

**3 結果報告締め切り:2020年
 12月15日**
 左記「報告ハガキ」に必要事項と感想を
 記入してそのままポストへ投函ください。
 または、各取扱い団体、担当者へ
 直接提出をお願いします。
※60日間未達成でも報告書はお送りください!

**webからでも報告が
 できます!**

右記QRコードからアクセスください▶



報告ハガキ提出者の中から
 抽選で**200名様**に
「ロングピロピロ」をプレゼント!!

厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。なお、当選者
 の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

吹くだけ
 トレーニング

「ロングピロピロ」とは
 食事中にむせたり、食べこぼしたりするのは口の
 衰えのサインです。高齢者だけではなく**若いうち
 から口やのどを鍛えることが大切**です。
 口の衰えの予防に「ロングピロピロ」を使うこと
 によって、**遊び感覚で楽しみながら口やのどを鍛え
 ることが可能**です。



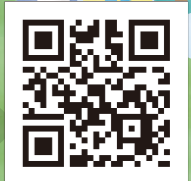
長野県民の皆さまへ
 県内の協同組合が連携し、「健康づくり」のきっかけとして
 「信州まるごと健康チャレンジ」をご案内しています。
 多くの県民の皆さまのご参加をお待ちしております。

気軽にできる健康づくりで **健康寿命を伸ばそう!**

信州まるごと 健康チャレンジ 2020



Webから
 参加できます!
 ぜひご覧ください



詳細はこちら▶

**参加費
無料**

チャレンジ期間:9月1日~11月30日のうち60日間
結果提出締切:2020年12月15日 ※詳細は参加方法をご確認ください。

- 主催** 信州まるごと健康チャレンジ2020実行委員会/長野県協同組合連絡会
- 監修** 松本大学 人間健康学部 田邊愛子准教授
- 実施団体** 長野県生活協同組合連合会、生活協同組合コープながの、長野医療生活協同組合、東信医療生活協同組合、上伊那医療生活協同組合、生活クラブ生活協同組合長野、長野県高齢者生活協同組合、企業組合労協ながの、長野県労働金庫、長野県労働者共済生活協同組合、ワーカーズコープ信州、JA長野八ヶ岳、JA佐久浅間、JA信州うえだ、JA信州諏訪、JA上伊那、JAみなみ信州、JA木曾、JA松本市、JA松本ハイランド、JA塩尻市、JA洗馬、JAあづみ、JA大北、JAグリーン長野、JA中野市、JAながの、JA長野中央会、JA長野信連、JA全農長野、JA長野厚生連、JA共済連長野、JA長野健保
- 後援** 長野県、長野県市長会、長野県町村会、長野県教育委員会、長野県医師会、長野県栄養士会、松本大学、長野県社会福祉協議会、長野県長寿社会開発センター、信濃毎日新聞社、NHK長野放送局
- 協賛** コープ共済連、JA長野健保



長野県PRキャラクター「アルクマ」
 ©長野県アルクマ

お問い合わせ先 【長野県生活協同組合連合会】 ☎026-261-1380 【JA長野中央会 総合企画室】 ☎026-236-2016

コース番号

チャレンジ内容



チャレンジ9コース

無理なく、楽しく
続けよう!

お見事! すごい!素晴らしい!!
報告ハガキを提出してください



60

59

57 58

56

55

54

53 52

51

50

49

48

46 44

47 45 43 42 41 39 37 36 35 33 32 31 30

もう健康習慣は身に付いたね!

1 つづけよう「減塩生活」

いつもよりうす味に心がけよう!

減塩

減塩の実践は、めん類の汁を残すなど、できることから始めましょう。

4 お酒は上手に

食事と一緒にゆっくりと飲もう!

1日のお酒の適量(目安)

- 日本酒なら1合
- ビール500ml缶なら1本

7 あいうべ体操

1日30セットを目安に!

●『あいうべ体操』は口呼吸を予防し、鼻呼吸を自然体に行うためのお口の健康体操です。(詳細は右ページイラスト参照)

2 いいこといっぱい早寝早起き

生活リズムを整えよう

スマホは布団に持ち込まない
テレビ・ゲームは早く消す...
など工夫してみよう!

質の良い睡眠を心掛けよう

5 運動習慣をもつ

30分以上の運動を週に2日以上行う

- ウォーキング
- 筋トレ
- ストレッチ
- ラジオ体操
- マレットゴルフ

8 だれかとおしゃべり

1日1回、だれかと楽しくおしゃべりしよう!

3 きっぱり禁煙

禁煙外来を上手に利用しよう!

- 完全禁煙
- タバコを買わない、もらわない
- 吸いたくなったら〇〇をする

6 バランスの良い食事

1日350g以上の野菜をたっぷり食べよう!

- 糖分をひかえる
- 野菜を毎日食べる
- 1日3食バランス良く食べよう!

9 じぶんで決めようマイチャレンジ

例) ●体重計乗るだけダイエット
●毎朝1杯の水
●歌って、踊って健康づくり
●おうちでのおてつだい
●しゅくだい
●外で元気にあそぶ...等

ここまでがんばった自分をほめてあげてネ!

後半も順調にスタート! いいぞ!!

さあ!後半戦スタート! ふあいとおー!

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

口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

口と鼻は元気の入口

あ ●できるだけ大きめに、声は少しでOK!

い ●1セット4秒前後のゆっくりした動作で!

う ●一日30セット(3分間)を目標にスタート!

べ ●あごに痛みがある場合は「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください。

結果提出 ★チャレンジ終了まで大切に保管★【報告ハガキ】

お名前		性別	男・女		
		年齢	歳		
住所	〒				
電話番号					
チャレンジコース	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	
実施した日数	□ □ □ □ □ 日 実施				
チャレンジした効果	□効果があった □どちらともいえない □効果はなかった				
参加回数	□1回目 □2回目 □3回目 □4回以上				
来年の参加	□チャレンジしたい □チャレンジしたくない				
チャレンジ期間終了後	□続けたい □続けたくない				

※記載いただいた個人情報は、本企画のご案内のみに使用し、それ以外の目的で使用することはありません。
※チャレンジした感想を是非、裏面に記入ください。