

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

