

登録をしてプレゼントを貰おう!!

信州健康チャレンジ倶楽部にご登録の方に

- 役立つ健康情報や応援メールが届きます
- 登録の方に抽選でステキなプレゼント差し上げます



締切 2022年9月30日(金)



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。

過去の「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
- 2023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利用ください。



郵便はがき

381-2290

料金受取人払郵便

長野南局 承 認

264

差出有効期限
令和6年6月
30日まで
(切手不要)

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

「健康チャレンジ」係行



〈 報 告 八 ガ キ 〉

結果報告締め切り 2022年12月15日

取扱い()

※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。

2021 健康チャレンジ 参加者の声

初めての参加です。健康チャレンジが始まった年から、去年の1回目のチャレンジより継続できています。日に日に健康になっている自信があります。 65才/女性

今年もチャレンジして良かった。健康を大事に考えていて、いろいろやってみています。 82才/男性

退職後気力が食欲もなかったのですが、話かけた日とできない日を色ぬりする中で、元気がよくなりました。目標があるっていいですね。 96才/女性

家族でチャレンジしています。健康第一で人生を楽しんでいます。 58才/男性

今回のチャレンジで生活を見直せました! ありがとうございます! 27才/男性

毎回、食事の時「バランスが良かった!」を意識して60日間続けていたら、それかあたりまえになりました。 74才/男性

マスク生活の中、なかなかしゃべることができず、あいうべ体操は、いい口の運動になりました。 65才/女性

血圧の正常化維持、体脂肪率の改善、健康年齢の改善(検診結果より)につながりました。 52才/男性

子供達と一緒にやりました。出来そうなだけを選びました。来年はもっとしっかりやりたいと思います。 44才/女性

お兄さんの真似をして一緒にやったので楽しかった。 4才/女児

8月から3kg、体重が減りました。この企画のおかげです。ありがとうございます!! 48才/女性

〇印をつける楽しみの為に、気が重い日も早起きする事で、体にスイッチが入り一日充実した時間を過ごしています。 74才/女性

親を介護中、運動不足にならないよう、フレイル予防体操で気分すっきり過ごせました。 75才/女性

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 8月~11月のうち60日間**
チャレンジコース、内容を決めて、実施できた日は1マス色をぬりましょう!
- 3 結果報告締め切り: 2022年12月15日**
左記「報告八ガキ」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日未満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▶

抽選で 信州まるごと健康チャレンジ 500名様に **オリジナルタオル** (イメージ) プレゼント!!

結果報告者の中から

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。

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 コロナ禍を乗り越えよう!

信州まるごと健康チャレンジ 2022



お子さんと一緒に! ご家族みんなで! お友達やグループで! 職場の仲間と!

Webで さらに詳しく!!

参加費 無料



▲Webからも参加できます

チャレンジ期間: 8月1日~11月30日のうち60日間
結果提出締切: 2022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2022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、こくみん共済 coop 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松本ハイランド、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、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、長野県歯科医師会、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

START!

信州を縦断! 健康の旅へGO!

家族やお友達と一緒に始めるとより楽しくなるね

もう1週間頑張ったね! できない日があっても大丈夫! ファイト!!

チャレンジ9コース

無理なく、楽しく続けよう!

60日未満でも報告ハガキを提出してください

お見事! すごい! 素晴らしい!!



60

59

57 58

56

55

54

53 52

51

50

49

48 46

47

45 44

43 42 41 39 37

40 38 36 35 33

34 32 31 30

29

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。

減塩

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)

「寝ている時の口呼吸には、マウステープを使いましょう」

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
- フレイル予防体操

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! ふぁいとー!

2週間できたら、もう1週間頑張らね!

3週間よくやった! うっかり忘れに要注意!

前半終了! よくやったね!!

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 6	2 7	3 8	4 9	5
実施した日数	日 実施				
チャレンジした効果	<input type="checkbox"/> 効果があった <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> 効果はなかった				
参加回数	<input type="checkbox"/> 1回目 <input type="checkbox"/> 2回目 <input type="checkbox"/> 3回目 <input type="checkbox"/> 4回以上				
来年の参加	<input type="checkbox"/> チャレンジしたい <input type="checkbox"/> チャレンジしたくない				
チャレンジ期間終了後	<input type="checkbox"/> 続けたい <input type="checkbox"/> 続けたくない				

アンケートにご協力をお願いいたします。チャレンジ参加の前後それぞれで「はい・いいえ」のどちらかに○をつけてください。

	チャレンジ参加前	チャレンジ参加後
1 この6ヶ月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか?	はい・いいえ	はい・いいえ
2 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい・いいえ	はい・いいえ
3 以前と比べて歩行速度が遅くなったと感じますか?	はい・いいえ	はい・いいえ
4 現在、ウォーキング等の運動を週1回以上していますか?	はい・いいえ	はい・いいえ
5 今から5分間前に何をしていたか思い出せますか?	はい・いいえ	はい・いいえ