

とりくみ期間 10月～11月

30日間健康づくりに
チャレンジ!

いしかわまるごと

参加費
無料

目標のある毎日が
楽しかった

体重は
減りませんでしたが、
便通よくなりました

健康 チャレンジ 2020

カレンダーに
○をするのが
たのしみで
まいにち
がんばれました

みんなで気軽にできる
健康づくり

健康チャレンジの
おかげで意識して
歩くようになり
続けられそうです

キッズ
チャレンジも
あるよ!

申し込み方法
その1

インターネットからの参加

インターネットからのお申し込みはこちら

いしかわまるごと健康チャレンジ

健康チャレンジ動画配信中

申し込みから報告まで
ネットで完結!

いつもの注文と一緒に
申し込み!

注文書に記入して参加

1 申し込み

チャレンジしたいコースを選んで、注文書に該当コースの6ケタ番号(338×××)と数量を記入します。(チャレンジシートは1枚に3つの欄があり、3名または3コース記入することが出来ます!コースまたは人数に合わせて数量を記入してください。)
2 週後の配送時にチャレンジシートが届きます。

2 チャレンジ期間 10月～11月の間の30日間

チャレンジシートのカレンダーにお名前やコース、目標などを書いて、毎日の取り組みを記録します。(10月～11月の間であれば、どの日から始めてもOKです!)

3 結果報告

チャレンジシートのカレンダーの裏面の結果報告書を切り抜き、必要事項(参加者名・年齢・コース・達成報告・希望する達成商品・感想・組合員コード・アンケート)を記入します。注文書と一緒に提出します。

4 参加賞・達成賞

報告書提出者には参加賞、さらに達成者の中から抽選で景品を配送時にお届けします。(2021年の1月頃)

チャレンジシートは1枚に3つの欄があり、3名または3コースまで記入することが出来ます!人数またはコースに合わせて数量を記入してくださいね!

申し込み締切

10月31日

報告書締切

12月25日

チャレンジ9コース

複数選択可

下の9コースから好きなものを選んでチャレンジしましょう。こども用の「キッズチャレンジ」もあります。コースに合わせた健康づくり情報動画を、いしかわまるごと健康チャレンジのサイトで紹介しています。上記コードからも簡単に申し込みます。

338290

A 運動

チャレンジ内容(例)

- グラウンドゴルフ
- ウォーキング
- スポーツ・外遊び
- 自転車
- タオル体操など

338303

B 食

チャレンジ内容(例)

- すこしおコース(塩分1日6g未満)
- 発酵食品をとろう
- 野菜たっぷり
- など

338311

C 口の健康

チャレンジ内容(例)

- 1日○回はしっかり歯みがき
- 毎日、舌みがき
- あいうべ体操など

338320

D 脳トレ

チャレンジ内容(例)

- 折り紙・読書・音読
- クイズ・パズル
- 週1日は休養
- 日記など

338338

E 禁煙・節酒

チャレンジ内容(例)

- 1日お酒は1合まで
- ビールはレギュラー缶1本まで
- 週2日の休肝日
- 禁煙に挑戦!!
- など

338346

F 睡眠

チャレンジ内容(例)

- 1日7～8時間の睡眠
- 寝る前に飲食はしない
- カフェイン(コーヒーなど)はとらない
- スマートフォンは寝る1時間前まで
- など

338354

G 肥満改善

チャレンジ内容(例)

- 1日1回は体重計に乗ろう
- 朝食はしっかり、夕食は軽く
- 余分な脂肪・糖質はとらない
- など

338362

H 私の健康法

チャレンジ内容(例)

- 毎日血圧測定
 - 正しい手洗い
 - 1日1回は電話で会話
 - レッツ体操
 - 吹き戻し健康法
- (「吹き戻し」を使った口腔機能維持向上の健康法)
- ※吹き戻しは、各自でお求めください。県内では菜の花薬局グループ(輪島、羽咋、金沢、能美)の7店舗で取り扱っています。

338371

I キッズチャレンジ

- はやねはやおき
- いえのおてつだいをする
- まいにち、あいさつ

- まいにち、はみがきをがんばる
- そのほか

主催 いしかわまるごと健康チャレンジ実行委員会

(石川県健康友の会連合会・金沢医療生活協同組合・生活協同組合コープいしかわ)

後援 石川県・珠洲市・輪島市・能登町・穴水町・七尾市・中能登町・志賀町・羽咋市・宝達志水町・かほく市・津幡町・内灘町・金沢市・野々市市

白山市・川北町・能美市・小松市・加賀市・石川県社会福祉協議会

電話でのお問い合わせは
コープいしかわコールセンターへ

ゼロいちにいぜろ ななごうきゅう はちごうさん
0120-759-853

報告書提出者には参加賞(歯ブラシ)
プレゼント!

さらに、チャレンジ達成者には
抽選で500名に景品が当たります。
今年の達成賞は選択制です。
報告書でご希望の品をお選びください。

抽選で
達成賞
500名