

昨年3000名が参加した
いしかわまるごと健康チャレンジ。
健康習慣がついた、
健康と思えるようになった方が5割。
コロナ禍でも新たなチャレンジ項目を
増やしてパワーアップ。
自宅で一人で家族とともに、
オンラインを活用し仲間と一緒に
気軽に参加申し込みください。

とりくみ期間 9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

毎日続ける
ことの楽しさ
を感じました

無理のない
計画をたて
て継続する
ことが大切
である

申し込み方法
その1

インターネットからのお申し込みはこちらから

いしかわまるごと健康チャレンジ

健康チャレンジ動画・体験動画を配信中



申し込みから報告まで
ネットで完結!

健康 チャレンジ

2021

コロナ禍でも
免疫力を上げて
健康に
くらしていこう!

キッズ
チャレンジも
あるよ!

申し込み方法
その2

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できます。コースまたは、人数に合わせて数量を記入してください)次週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 9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。(9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。(2022年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
記入することができます。
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24日**

参加賞(歯ブラシ)全員にプレゼント!

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

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。QRコードからも簡単に申し込みます。

※複数のコースを選んでも参加賞・達成賞ともお1人に対して1つになります。

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日〇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5分間縄跳び (記憶力アップ効果) ●1日1回は電話で会話 ●1日1回笑う ●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

ぜろいちにいぜろ ななごうぎゅう はちごうざん
0120-759-853