

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 令和3年9月30日(木)



2回目のチャレンジ、日々楽しく実行できました。達成感もあり、生活の中に習慣化になりました。
64才/女性

とても気持ち良く朝をむかえるのが楽しくなりました。
75才/男性

習慣になり効果がありました。気楽に実施出来るのが良いかも!
86才/男性

ロングピロピロ楽しみに、お兄ちゃんと一緒にがんばりました!
7才/男児

毎年景品楽しみに頑張っています。来年も楽しみにまっています!!
26才/男性

できるだけ長く健康でいたい、そのためには具体的な行動を続けることが必須。この取り組みに感謝です。
73才/女性

初めて参加しました。チャレンジすることで生活習慣がよくなり、いきいきと毎日をすごせました。
22才/男性

2020健康チャレンジ参加者の声

始めてみたら意外に気持ち良く毎日か楽しみになった。ずっと続けていきたい。
78才/女性

連日のあいている時間に、夫と2人で90~120分(4000~18000歩)歩き続け、すっかり習慣化できました。今後もがんばります!! 老化防止につながりますように!!
68才/女性

あいうべ体操の絵カードをトイレに貼って続けています。大きな口を開けると、顔の筋肉も動き、調子良いような気がします!!
65才/女性

家族で楽しくチャレンジ出来ました。又来年もチャレンジをしたいと思います。
79才/男性

ずっとやりたいと思っていたウォーキングを始めるきっかけになりました。とても気持ちが良いので続けていきたいです。
26才/女性

おしゃべりしながら友人とあいうべをした事、楽しかったです。
77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:2021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



抽選で5名様に
血圧計

抽選で400名様に
オリジナルタオル

報告ハガキ提出者の中からプレゼント!!

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。

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2021



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:2021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2021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

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。

2020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
- 2022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

長野南局 承 認 153

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

結果報告締め切り 2021年12月15日

【チャレンジの感想】

取扱い()

コース番号

チャレンジ内容



チャレンジコース

報告ハガキを提出してください



60

59

57 58



56

55

54

53 52

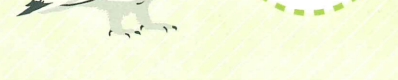
51

50

49

48

47



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)

ここまでがんばった自分をほめてあげて!

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!

後半も順調にスタート! いいぞ!!

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

さあ!後半戦スタート! ふあいどおー!

15 16

17 18

19 20

21 22

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

口と鼻は元気の入口

口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

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みてください。

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	<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				

※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。