

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 コロナ禍を乗り切ろう!



SDGsゴール3
すべての人に
健康と福祉を

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長野ハケ岳、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



チャレンジコース

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



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분을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

15 16

17 18

19

20



21

22

23 24

25 26

27 28

29

30

32 31

33 34

35 36

38 37

40 39



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秒前後のゆっくりとした動作で!

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	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				

アンケートにご協力お願いいたします。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

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

3 8 1 2 2 9 0

料金受取人払郵便

長野南局
承認

264

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

差出有効期限
令和6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 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、裏面にご記入ください。

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毎年1ヶ月ずつチャレンジ項目を増やしており、おかげで今の体力維持ができています。65才/女性

去年の7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。23才/男性

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

退職後気力も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、元気がでてきました。目標があるっていいですね。96才/女性

運動した日は体が軽く、自信ができました。ずっと続けていきます。73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した! 27才/男性

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

あいうべが、おもしろかった。7才/女児

マスク生活の中、なかなかしゃべることが少なく、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。出来るかなのだけを選びました。来年はもっとしっかりやりたいなと思います。44才/女性

お兄ちゃ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爽快に過ごしました。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」プレゼント!!
結果報告者の中から (イメージ)

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。