



明日のくらし、ささえあう

CO-OP共済 コープ共済連 協賛

ぐんままるごと 健康 チャレンジ 2019



30日間継続して



群馬県のマスコット「くんまちゃん」
群誌第2019-100090号

体も心も
げんきに!!

チャレンジ
期間
結果報告
締切

10月1日~12月31日のうち30日間
2020年1月31日

参加費
無料

主催 ■ 群馬県生活協同組合連合会・ぐんままるごと健康チャレンジ2019実行委員会

実施団体 ■ 生活協同組合コープぐんま、生活協同組合ハルシステム群馬、利根保健生活協同組合、北毛保健生活協同組合、群馬中央医療生活協同組合、はるな生活協同組合、こくみん共済coop(全労済)群馬推進本部

協賛団体 ■ 日本コープ共済生活協同組合連合会(CO・OP共済)、よつ葉生活協同組合

後援 ■ 群馬県、群馬県教育委員会
前橋市、高崎市、高崎市教育委員会、桐生市、太田市、沼田市、沼田市教育委員会、伊勢崎市、館林市、渋川市、渋川市教育委員会、藤岡市、富岡市、みどり市、榛東村、榛東村教育委員会、吉岡町、吉岡町教育委員会、上野村、神流町、甘楽町、下仁田町、南牧村、中之条町、嬭恋村、草津町、高山村、高山村教育委員会、東吾妻町、片品村、片品村教育委員会、川場村、川場村教育委員会、昭和村、みなかみ町、みなかみ町教育委員会、玉村町、板倉町、千代田町、大泉町、邑楽町
群馬県保険医協会、(公社)群馬県歯科医師会、(公社)群馬県栄養士会、群馬県理学療法士協会、群馬県国民健康保険団体連合会、全国健康保険協会群馬支部、(一社)群馬県労働者福祉協議会、上毛新聞社、毎日新聞前橋支局、朝日新聞前橋総局、読売新聞東京本社前橋支局、東京新聞前橋支局、産経新聞前橋支局、群馬よみうり新聞社、(株)エフエム群馬、群馬テレビ(株)

お問い合わせ先 群馬県生活協同組合連合会
電話 027-234-2376 FAX 027-234-8244 eメール post@gunma-ccu.jp



ぐんま元気(GENKI)の5か条

わたしの元気(!)

チャレンジ6コース

下の6コースから好きなものを選んで自分に合ったチャレンジ内容を考えましょう!(複数コース選択可)

毎日の記録はうら面のカレンダーをご利用ください

ぐんま元気(GENKI)の5か条とは?

県では、全ての県民が心身ともに健康で質の高い生活を送ることができる「元気県ぐんま」の実現を目指しています。「健康寿命」を延伸し、生涯にわたり、元気にいきいきと生きることができるよう、県民の皆様に取り組んでほしい健康づくりの実践事項を「ぐんま元気(GENKI)の5か条」として制定しました。

第1条

G

運動・休養コース ~**げ**んき(元気)に動いてぐっすり睡眠~

チャレンジ
内容(例)

- 毎日プラス10分、意識してからだを動かす!
- よい睡眠をこころがけ、すっきり目覚める!



第2条

E

食生活コース ~**え**んぶん(塩分)ひかえて食事はバランスよく~

チャレンジ
内容(例)

- まずは食塩をマイナス1g、食塩の多い食品や料理を控える!
- 食事は、主食・主菜・副菜をそろえる!
- 野菜はたっぷりプラス1皿、1日350g食べる!



第3条

N

仲間づくりコース ~**な**かま(仲間)をつくって健康づくり~

チャレンジ
内容(例)

- 趣味のサークルに参加する!
- 地域のサロンに参加する!
- ボランティア活動に参加する!



第4条

K

喫煙・飲酒節制コース ~**き**んえん(禁煙)めざして、お酒は適度に~

チャレンジ
内容(例)

- 禁煙にチャレンジする!
- 受動喫煙をさせない!
- お酒は節度を守る!
- 未成年者、妊娠・授乳中の方はタバコを吸わない! お酒は飲まない!

第5条

I

歯とお口の健康コース ~**い**いは(歯)を保っていつも笑顔~

チャレンジ
内容(例)

- しっかりと歯を磨く!
- 症状がなくても、歯医者さんに通う!
- 何でもよく噛んで食べる!
- あいうべ体操をする!



第6条

!

わたしの健康法コース ~これぞわたしのルーティーン!
~

チャレンジ
内容(例)

- 計画的に毎日を過ごしストレスをためない!
- 朝一杯の水!
- 寝室に携帯電話を持ち込まない! など



家族みんなで
一緒に!

親子で楽しく参加しよう♪ ~小学生以下の方におすすめ~

キッズチャレンジコース

チャレンジ項目はいくつでもOK!

- 1** あさ 朝ごはんをたべる


- 2** はみがきをする
あさ ひる ね まえ
(朝・昼・寝る前)


- 3** げんき 元気にあいさつ
おはよう!
こんにちは!


- 4** はやね はやおき
よる し
(夜9時までにはねよう!)


- 5** め 目を大切に
する
(テレビやゲームの
時間を決めよう!)


- 6** おてつだい
をする


- 7** てあらい
うがいをする


- 8** あいうべ
たいそう
(かぜをひかなくなるよ!)


- 9** マイチャレンジ
おうちの人とそうだんして、
自分だけのもくひょうをたてよう!
(さくねん
〈昨年のとりにくみ〉)
★はみがきと糸ようじ
★1日30分以上運動をする
★なわとび ★1日3食たべる
★ジュースは飲まない...など



やってみよう!あいうべ体操

あいうべ体操は、口の周りの筋肉と舌の筋肉を鍛え
食いしばり、口呼吸を防止します

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ!

1セット5秒*1日30セットを目標に!

- あ** のどの奥が見えるくらいに
口を大きく開ける


- い** 首に筋が浮き出るくらいに
口を横に開ける


- う** 思い切り唇を前に
突き出すように
口をとがらせる


- へ** 舌先をアゴまで
伸ばすような気持ちで
「べ～」と舌を伸ばす



キ
リ
ト
リ

料金受取人払郵便
前橋中央局
承認
6002

差出有効期間
令和2年6月
30日まで
〈切手不用〉

郵便はがき

3 7 1 8 7 9 0

前橋市大手町 3-19-3

群馬県生活協同組合連合会気付

ぐんままるごと健康チャレンジ
2019 係



報告はがき

結果報告締め切り 2020年1月31日

ぐんままるごと 健康チャレンジ2019

チャレンジコース (○で囲んでください)

- G
運動・休養
コース
- E
食生活
コース
- N
仲間づくり
コース
- K
喫煙・飲酒
節制コース
- I
歯とお口の
健康コース
- !
わたしの
健康法コース
- キ
キッズチャレンジ
コース

毎日の記録

その日にできたことをカレンダーに記入しましょう。

記入例 ▶	10/1 ラジオ体操	10/2 ウォーキング 15分	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
						結果報告 締め切り 1月31日

チャレンジ内容

具体的に書いてください
例) 毎日10分以上体を動かす

★健康チャレンジ参加方法★

1

コースを選択

チャレンジ7コースの中から選んで(複数コース選択可)、自らチャレンジ内容を具体的に決めましょう!



2

チャレンジ期間は 10月～12月のうち30日間

カレンダーにチャレンジコース、内容を書いて毎日の頑張り具合を記録します。

3

結果報告

「結果報告はがき」に自己評価、感想を記入して、お近くの生協本部・事務所へお持ちいただくか、FAX(027-234-8244)でお送りください。ポストへ投函もOKです。

締め切り

2020年1月31日



報告はがき提出者には参加賞を 差し上げます。ぜひご参加ください!

参加賞は、はがき一枚につきお一人分となります。複数での参加をご希望の方は右記QRコードから健康チャレンジwebサイトにてお申込みいただくか、お取り扱いの生協本部・事務所へお問い合わせください。



結果報告はがき

■ お取り扱いの生協・ご加入の生協にチェックをしてください

- 生活協同組合コープぐんま₁ 生活協同組合バルシステム群馬₂
- 利根保健生活協同組合₃ 北毛保健生活協同組合₄
- 群馬中央医療生活協同組合₅ はるな生活協同組合₆
- こくみん共済coop(全労済)群馬推進本部₇ その他₈()

ヨミガナ							
お名前							
性別	男 ₁ · 女 ₂	年齢	歳				
住所	〒 - -						
電話番号	- - -						
一番頑張ったコース (○で囲んでください)	G	E	N	K	I	!	キ
チャレンジ内容							
アンケート	Q1. チャレンジ後変化を感じましたか? 1. 感じた 2. 少し感じた 3. 感じない 4. わからない Q2. チャレンジ期間が終了しても続けますか? 1. 続ける 2. 続けない 3. わからない						
報告締め切り	2020年1月31日						

この用紙は、取り組みがうまくできた、できなかったにかかわらず必ず提出してください
お近くの生協職員、もしくは生協の本部・事業所までお届けいただくこともできます
※記入いただいた個人情報は、本企画の実施にのみ使用し、それ以外の目的では使用いたしません