



明日の暮らし、ささえる

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 2020



30日間継続して



群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」  
登録第2020-100141号

体も心も  
げんきに!!

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！  
さらに、30日以上達成報告者  
から抽選で500名に  
**特別賞**を進呈！

チャレンジ  
期間

いまから**12月31日**までの間で**30日間**

結果報告  
締切

**2021年1月31日**

このパンフレットを受け取ったらすぐに始められます

**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2020実行委員会

**実施団体** 生活協同組合コープぐんま、生活協同組合バルシステム群馬、生活クラブ生活協同組合群馬、よつ葉生活協同組合、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)

**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、伊勢崎市、太田市、沼田市、沼田市教育委員会、館林市、渋川市、渋川市教育委員会、藤岡市、富岡市、みどり市、榛東村教育委員会、吉岡町、吉岡町教育委員会、神流町、下仁田町、南牧村、甘楽町、中之条町、嬭恋村、草津町、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、昭和村教育委員会、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、(公社)群馬県歯科医師会、(公社)群馬看護協会、(公社)群馬県栄養士会、(一社)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、朝日新聞社前橋総局、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、(株)群馬よみうり、(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



# くらしの中で楽しく！ わたしの健康づくり 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？

### 第1条 (G)

**げん**き(元気)に動いて  
ぐっすり睡眠

### 第2条 (E)

**えん**ぶん(塩分)ひかえて  
食事はバランスよく

### 第3条 (N)

**な**かま(仲間)をつくって  
健康づくり

### 第4条 (K)

**きん**えん(禁煙)めざして  
お酒は適度に

### 第5条 (I)

**い**いは(歯)を保って  
いつも笑顔

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。

## 実行委員会のおすすめメニュー(一例)

### 1 G 運動・休養コース

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



### 2 E 食生活コース

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

### 3 N 仲間づくりコース(3つの密に気をつけながら)

チャレンジ  
内容(例)

●友達や親族と電話で会話をする ●メールやSNSで仲間の輪を広げる ●感染防止対策をとって、サークルやボランティアに参加

### 4 K 喫煙・飲酒節制コース

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・授乳中の方はたばこを吸わない、お酒は飲まない

### 5 I 歯とお口の健康コース

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 ●お口と舌の体操をする



### 6 ! わたしの健康法コース

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 ●朝一杯の水を飲む ●寝室に携帯電話を持ち込まない など



# 家族みんなと一緒に!

親子で楽しく参加しよう♪ ~小学生以下の方におすすめ~

## 7キッズ 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!  
いっしょにさばー!

**4** はやね はやおき  
よる (夜9時までにねよう!)

**5** め たいせつ 目を大切に  
する  
(テレビやゲームの  
じかん 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

**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!

〈とりくみの例〉

- ★はみがきと系ようじ
- ★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

1セット5秒\*1日30セットを目標に!



のどの奥が見えるくらいに  
口を大きく開ける

首に筋が浮き出るくらいに  
口を横に開ける



思い切り唇を前に  
突き出すように  
口をとがらせる

舌先をアゴまで  
伸ばすような気持ちで  
「べ〜」と舌を伸ばす

報告はがき は、

取り組みがうまくできた、できなかった  
にかかわらず必ずご提出ください



お近くの生協組合員、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。  
\*同一名様から複数の報告があった場合は、1枚として取り扱わせていただきます。

料金受取人払郵便

前橋中央局  
承認

7043

差出有効期間

令和3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

2020 係



キリトリ

報告はがき

結果報告締め切り **2021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

# ぐんままるごと 健康チャレンジ2020

## 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
- キッズ** 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 <b>1月31日</b>	

**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!



エントリーシートがある場合は、エントリーシートに申し込み内容を書いて、11月30日までにポストまたは生協の本部・事業所へご提出ください。  
(エントリーシートがない場合は、②に進む)

### 2 チャレンジ期間は 12月31日までの間で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  
**2021年1月31日**



### 結果報告はがき 報告締め切り 2021年1月31日

- 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
- 生協コープぐんま<sub>1</sub>  生協パルシステム群馬<sub>2</sub>  生活クラブ生協<sub>3</sub>
- よつ葉生協<sub>4</sub>  利根保健生協<sub>5</sub>  北毛保健生協<sub>6</sub>
- 群馬中央医療生協<sub>7</sub>  はるな生協<sub>8</sub>  こくみん共済coop<sub>9</sub>
- その他・または取扱生協なし<sub>10</sub>( )

ヨミガナ	
お名前	
性別	男 <sub>1</sub> ・女 <sub>2</sub> 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)	1 <b>G</b> 2 <b>E</b> 3 <b>N</b> 4 <b>K</b> 5 <b>I</b> 6 <b>!</b> 7 <b>キッズ</b> 運動・休養コース <sub>1</sub> 食生活コース <sub>2</sub> 仲間づくりコース <sub>3</sub> 喫煙・飲酒節制コース <sub>4</sub> 歯とお口の健康コース <sub>5</sub> わたしの健康法コース <sub>6</sub> キッズチャレンジコース <sub>7</sub>
チャレンジ結果	チャレンジ期間中にとりくみのできた日数は? 1. 30日(達成) 2. 14~29日 3. 13日以下
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
感想	

報告は、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。

