

ぐんままるごと
健康
チャレンジ
2023

30日間
楽しみながら

報告はがき提出者
には**参加賞**を
差し上げます。

CHALLENGE GUNMA

体も心も
げんきに!!

©群馬県 ぐんまちゃん
00254-02

チャレンジ期間

いまだから**12月31日**までの間で**30日間**

結果報告締切

2024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2023実行委員会

実施団体 ■ 生活協同組合コープぐんま、生活協同組合パルシステム群馬、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、前橋市、高崎市、桐生市、伊勢崎市、太田市、沼田市、館林市、渋川市、藤岡市、富岡市、安中市、みどり市、榛東村、吉岡町、上野村、神流町、下仁田町、南牧村、甘楽町、中之条町、長野原町、嬬恋村、草津町、高山村、東吾妻町、片品村、川場村、昭和村、みなかみ町、玉村町、坂倉町、明和町、千代田町、大泉町、邑楽町、群馬県教育委員会、前橋市教育委員会、高崎市教育委員会、桐生市教育委員会、伊勢崎市教育委員会、太田市教育委員会、沼田市教育委員会、館林市教育委員会、渋川市教育委員会、榛東村教育委員会、吉岡町教育委員会、高山村教育委員会、片品村教育委員会、川場村教育委員会、昭和村教育委員会、みなかみ町教育委員会、群馬県学生生活協同組合、群馬県保険協会、(公社)群馬県歯科医師会、(公社)群馬県看護協会、(公社)群馬県養護士会、(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、(社)群馬県労働者福祉協議会、フートピア21(群馬県農業協同組合中央会)、群馬県森林組合連合会／群馬県学生生活協同組合連合会、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、株式会社エフエム群馬、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 027-212-0152 FAX 027-212-0153 eメール marugoto@gunma-ccu.jp



暮らしの中で楽しく！ わたしの健康づくり チャレンジ⑥コース

下の6コースから自分に合ったチャレンジ内容を選びましょう！(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***

☒ ① 運動・休養コース



(例)

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

☒ ② 食生活コース



(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 ファミリーコース



おうちのひと
といっしょに

(例)

- 朝ごはんを食べる
- はみがきをする
- 元気にあいさつ
- 目を大切にする
- おてつだいをする
- お口と舌のたいそう
- てあらい・うがいをする

☒ ④ 歯とお口の健康コース



(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

☒ ⑤ 喫煙・飲酒節制コース



(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

☒ ⑥ わたしの健康法コース

(例)

- 規則正しい生活でストレスをためない
- 朝一杯の水を飲む
- 寝室に携帯・スマホを持ち込まない
- 感染防止対策をとってサークルやボランティアに参加



健康チャレンジパンフレットは群馬県生活協同組合連合会ホームページでも公開しています。
右記QRコードから健康チャレンジwebサイトをご利用ください。
簡単に結果報告ができるフォームもご用意しています。



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

★ 健康チャレンジの目的 ★

「健康寿命」を延ばすために、運動や食事など健康づくりの習慣を普段の生活の中で実践し、生活習慣病の発症や重症化予防の取り組みを多くの県民に広げていきます。

★ 健康チャレンジ参加方法 ★

1 コースを選択

チャレンジ6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 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(027-212-0153)でお送りください。ポストへ投函もOKです。

締め切り

2024年1月31日



報告はがき は、30日間取り組むことが
出来なくても必ず提出してください

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。

* 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。

実行委員会
のおすすめ
メニュー

やってみよう!かんたん体操

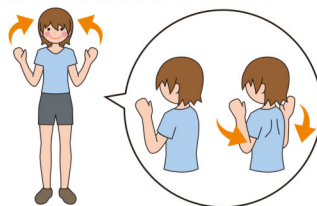
足ぶら体操
(目安 片足10回)



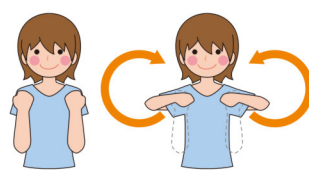
足踏み (目安 片足10~20回)
★座って行う場合



肩甲骨の体操 (目安 3~5回)



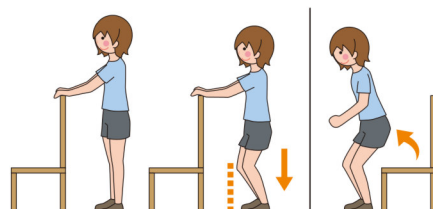
ひじ回し (目安 前、後回し各3~5回)



開眼片足立ち
(目安 左右1分を1日3回)



スクワット (目安 3~10回を1日3セット)
★座って行う場合 (目安 5~10回を1日2セット)



郵便はがき

3 7 1 8 7 9 0

63円切手を
貼ってください

前橋市大友町 1-13-12
学校生協会館 3 階

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
2023 係



報告はがき

結果報告締め切り **2024年1月31日**

※記入いただいた個人情報、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

健康チャレンジを取り組んだ内容・日数、ご意見ご感想等をお書きください。

わたしたち健康チャレンジ実行委員会は、群馬県が推進する「ぐんま元気(GENKI)の5か条」に賛同します



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 ゴール



結果報告はがき

報告
締め切り

2024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₁
☐ 生協バルシステム群馬₂
☐ 生活クラブ生協₃
☐ よつ葉生協₄
☐ 利根保健生協₅
☐ 北毛保健生協₆
☐ 群馬中央医療生協₇
☐ はるな生協₈
☐ こくみん共済coop₉
☐ その他・または取扱生協なし₁₀()

■ 代表者の方のお名前・連絡先をお書きください

お名前		
住所	〒 -	
電話番号	-	-

■ 報告される方全員のお名前、結果をお書きください

アンケート1. 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)

アンケート2. 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)

お名前	年令	コース 番号	アンケート1 回答	アンケート2 回答
〈代表者〉	(オ)		1・2・3・4	1・2・3
	(オ)		1・2・3・4	1・2・3
	(オ)		1・2・3・4	1・2・3
	(オ)		1・2・3・4	1・2・3
	(オ)		1・2・3・4	1・2・3

キ
リ
ト
リ



ぐんま元気 (GENKI) の5か条

第1条【運動・休養】

G げんき(元気)に動いてぐっすり睡眠

第2条【食生活】

E えんぶん(塩分)ひかえて食事はバランスよく

第3条【社会参加・健(検)診】

N なかま(仲間)をつくって健康づくり

第4条【喫煙・飲酒】

K きんえん(禁煙)めざしてお酒は適度に

第5条【歯と口・こころの健康】

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「ぐんま元気(GENKI)の5か条」を推進しています。

おすすめ!

群馬県公式アプリ

ジークウォークプラス

「G-WALK+」
を活用しよう!

「G-WALK+」は、日々の健康づくりの取り組みをサポートするアプリです。当実行委員会も推奨!

※詳しくは
<https://gunma.karada.live/>にて



〈Android版〉 〈ios(iPhone)版〉

↑QRコードよりダウンロード可能です



結果報告はがき、記入の際の注意点

- ・住所は参加賞送付の際に使用します。お間違いのないようにご記入ください。
- ・お名前、年令、コース番号、アンケート回答は代表者も含め報告される方全員分をご記入ください。

楽しみながらチャレンジ!

体もこころも元気に

健康寿命を延ばしましょう!

