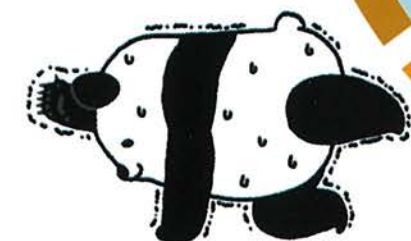


健康チャレンジとは
「生活習慣の見直し」と「健康づくりの習慣化」を
めざすとりくみです。チャレンジをきっかけに健康
づくりの習慣を身に付けてみませんか？



大人用
マイクロファイバーミニタオル
(13歳以上)



こども用
キャラクターハンドタオル
(12歳まで)

参加費 無料

結果報告で 記念品進呈！

※2枚セットでお届けします。色・キャラクターは選べません。

さらに！

ご参加頂いた方の中から、
いざという時のために
「非常持ち出し11点セット」を
抽選で100名の方にプレゼント
※当選発表は商品の発送をもって
かえさせていただきます。



チャレンジ期間：7月1日～10月31日のうち30日間
結果報告締切：2025年11月20日

主 催	新潟まるごと健康チャレンジ 2025実行委員会/新潟県生活協同組合連合会
実施団体	生活協同組合コープデリにいがた 生活協同組合パルシステム新潟ときめき 白根保健生活協同組合 ながおか医療生活協同組合 新潟医療生活協同組合
後 援	新潟県・新潟市・長岡市・新潟市教育委員会・長岡市教育委員会・新潟市医師会・長岡市医師会 新潟市歯科医師会・長岡市歯科医師会・新潟県栄養士会・新潟県社会福祉協議会・新潟市社会福祉協議会 新潟県協同組合間提携推進協議会・JA新潟市・新潟県労働者福祉協議会・新潟日報社 NST新潟総合テレビ・UX新潟テレビ21
協 賛	日本コープ共済生活協同組合連合会

お問い合わせ先

新潟県生活協同組合連合会 025-285-8916
(新潟まるごと健康チャレンジ事務局)



チャレンジの始め方！
1番から10番の中で挑戦したいものを選んでください。
誰がどのチャレンジに挑戦しても複数でもOKです！！
自分で決めたことを30日間挑戦することが大切です♡
挑戦した日は右の数字にチェックして、30日間のゴールを目指しましょう！！（いつから始めてもOKです！）



START

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

チャレンジコース！

1 食・減塩

○バランスの良い食事
（1日350g以上の野菜を食べる）
○すこしお生活（減塩生活）に
チャレンジ 塩分1日6gをめざす

2 歯・お口

○よく咬んで食べる
○汚れをしっかりと落とす歯磨きをする
（1日3回 食後30分以内に3分以上）

3 運動

○自分に合った運動をする
○1日30分以上の運動にチャレンジ
する

4 おしゃべり

○1日1回誰かとおしゃべりする
○社会参加で会話を増やす

5 計測・記録

○毎日血圧や体重測り記録する
○毎日一日の歩数を記録する

6 自分で決める！

○禁煙に挑戦する
○お酒は適度を心がける
○スマホを布団に持ち込まない など

7 こころの健康チャレンジ

○ 毎朝、笑顔を鏡で
チェックする

8 こころの健康チャレンジ

○ 一日一回「ありがとう」
を伝える

9 キッズ健康チャレンジ

○おてつだいをする
○えがおであいさつをする

10 キッズ健康チャレンジ

○あさごはんをしっかり食べる
○はやねはやおきをする

1年に1回は
「健診」と「検診」を受けましょう

「健診」とは健康診断のことで、
自分の健康状態を確認し、病気を予防することが目的です。
「検診」とは特定の病気を発見するために行う検査のことで、
がん検診などという形で使われます。

その中でも「特定健診」は生活習慣病の予防や早期発見に
つなげるもので、メタボリックシンドロームの該当者と予備軍を
抽出するための健康診査です。
健診を受けて自分のからだの状態を知ることが大切です。
年1回の健診で早期発見・早期治療をおこない、
毎日の健康習慣で元気に過ごしていきましょう。

チャレンジが終わったら
ご報告をお願いします！
このシートに付いている「はがきまたは、
二次元コード」のいずれかの方法でご報告を
お願いします。
参加賞等のお届けのために、ご住所・連絡先
のご記入をお忘れなくご記入ください。

GOAL

30

29

28

27

26

25

24

23

22

21

20

19

18

17

新潟県のヘルスチャレンジも合わせて取り組んでみよう！



歩くだけでポイントがたまる！
楽しみながら運動や健康づくりに
取り組んでいただける新潟県の
ウォーキング・健康アプリ
「ゲッピーヘルスケア」

にいがたヘルスポーティーズ

あと半分だよ！
がんばって！！



応募締切は11月20日消印有効です！
Webで報告済みの方は、はがきの送付は不要です。

ふりがな			性別
お名前			
年齢	歳	効果についてあてはまるものを 選択してください	
コース番号	番	□あった □どちらでもない □なかった □その他	
チャレンジ回数	□ はじめて □ 2回目 □ 3回以上		
住所	〒		
電話番号			

ご家族やお友達とご参加の場合活用ください

※ 家族・職場・サークル・班等でご参加の方は所属を必ずご記入ください

グループ名			
□ 班 □ 職場 □ 家族 □ その他			
お名前	年齢	性別	コース 番号
健康チャレンジアンケート 効果についてあてはまるものを 選択してください			
			□あった □どちらでもない □なかった □その他
			□あった □どちらでもない □なかった □その他
			□あった □どちらでもない □なかった □その他

取り組んでみての感想をお書きください

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～

あ 「あー」と
口を大きく口を開く

い 「いー」と
口を大きく横に広げる

う 「うー」と
口を強く前に突き出す

べ 「べー」と
舌を突き出して下に
伸ばす

あ・い・う・べーを1セットとし、
1日30セットを 目安に毎日続けます

毎日積極的に食べましょう！

たんぱく質の1日の推奨量は成人男性60～65g、
成人女性50gです。**メインのおかずにプラス
1品**で無理なくタンパク質をとりましょう。

食品に含まれるたんぱく質の量（目安）



卵1個 6.2g



納豆1個 8.3g



豆腐半丁 9.9g



牛乳1杯 6.8g

1日に摂取したい野菜の量は350g以上です。
栄養と彩をプラスして野菜をとりましょう。



生野菜は1食で両手に
いっぱい(120g)ぐらい



加熱調理した野菜は
1食で片手にのるくらい

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 チャレンジは7月～10月のうち**30日間**
実施出来た日は1マスチェックしましょう。

3 **結果報告締切 2025年11月20日**

※左の「報告はがき」に必要事項と感想を記入
してポストに投函または、各事業所へおもち
ください。

URL <https://forms.gle/4w6AbJnmQDxxQspj6>

Webでの報告も可能です！



料金受取人払郵便

新潟中央局
承認
6229

差出有効期間
令和8年1月31日まで

郵便はがき

9 5 0 8 7 6 0

074

新潟市中央区新光町6番地6
新潟県生協連合会内

新潟まるごと健康チャレンジ事務局 宛



新潟まるごと健康チャレンジ 報告 はがき

アンケートにご協力してください

新潟まるごと健康チャレンジに参加された理由は？

- ☐ 食生活の改善 ☐ 適度な運動をするきっかけ
☐ 生活習慣病の予防 ☐ 自分や家族の健康づくり
☐ 友人に誘われて ☐ その他（ ）

この企画をご存知になりましたか？

組合員番号をご記入ください

- ☐ コーポデリにいがた ☐ パルシステム新潟ときめき
☐ 白根保健生協 ☐ ながおか医療生協 ☐ 新潟医療生協
☐ その他（ ）

※ 職員は部署をご記入ください（ ）

個人情報について

※ 記載いただきました個人情報は
本企画と、健康づくりの活動に使用し、
それ以外の目的で使用する事はありません。