



はじめさんコース

カラダに悪いクセや習慣をやめてみたり、運動や体操をはじめると、はじめの一步をふみだして30日間続けてみませんか。

1 はじめてのあいうべ体操

「あいうべ」という響きあわせて、お口や舌を動かす体操にチャレンジするコース。はみがきの前や後におよそ3分間、毎日続けることでひまわりがきれいになるようになったり、口呼吸から鼻呼吸にかわることが期待できます。

あいうべー



目標：朝・昼・晩と各10セット(計30セット)

こんな人におすすめ ●きれいになりたい人 ●おしゃべり好きな人

賞品 パナソニック音波電動ハブラシ
お風呂場にお応じた磨きタイプの食洗機用ブラシです。



2 はじめてのサロン

一人暮らしだとだれかと話す機会が少ないもの。地域にあるサロンやふれあい喫茶、行きつけのお店や場所に通って、毎日だれかとお話をするコース。だれかに毎日会うことで、いざというときにも助けあえる仲間づくりにもつながります。



目標：毎日外出、だれかとおしゃべり

こんな人におすすめ ●おだちを作りたい人 ●いろんな場所に行きたい人

賞品 JTB旅行券
JTB旅行券「ナイストリップ」3000円分。お土産店のない旅行券です。



3 はじめての禁煙

カラダによくないのはわかっているけれどやめられない。大好きなタバコをやめたり、減らすためのコースです。以前にトライしたけど断念したというあなたの再チャレンジも歓迎です。



目標：たばこはきっぱり禁煙!

こんな人におすすめ ●わかっちゃいるけどやめられない人

賞品 全国共通お食事券(3000円分)
全国35,000店で利用できる便利なお食事券(ジェアルメカード)。



4 はじめての正しい手洗い

食中毒予防は、「手洗いに始まり手洗いに終わる」とも、ハンドソープをつけて洗い流すだけの「なんちゃって手洗いはNG」。洗い残しの多い指の間、指先、爪の間、指の裏、手首、手のしわを意識して、正しい手洗いの習慣を身に付けましょう。



目標：しっかり手洗い30秒

こんな人におすすめ ●お腹をこわしやすい人 ●外で元気に遊んできた子ども

賞品 ソープディスペンサー(サラヤ給湯機)
手をかざすだけで自動で手洗い石鹸が出てきます。



賞品の抽選は2回 240名様に!

第1回11/10着分まで、第2回1/10着分まで各コース30名、合計240名様に賞品が当たります。



BDHQ調査ってなに?

(健康食品の取組推進事業)

野菜、肉、魚、乳製品、そして調味料など、あなたの食べ方を15分程度の調査でわかり、その実態を明らかにします。各自の問題点を把握し、食の改善につなげましょう。

結果を5のチャレンジにいかそう!

調査はwebで参加できます。希望者は、e-mail: kosodate@kobe.coop.or.jpまで、「BDHQ調査希望」のタイトルで、氏名、住所、e-mailアドレスを記載して送信。参加方法をご案内します。

調査サイト

コース1
あいうべ体操



<https://miral-ryou.com/alube/>



コース4
正しい手洗い

<https://family.saraya.com/tesara/index.html>



はかるさんコース

あなたのカラダにまつわる数字や運動した量をはかってみよう。記録することで自分のカラダのことがよくわかります。

5 食べ方をはかろう(BDHQ)

「三食きちんと食べる」「バランスよく食べる」など、食生活のポイントはいくつかあります。不足しがちな野菜の摂取目標は1日350g。半分は1日6食未満です。摂取量をはかり、食生活を振り返ってみましょう。⇒あなたの「食べかた」をはかるBDHQ調査にもチャレンジ!(参加方法は右ページに)



目標：1日の食塩摂取目標量 6g未満

こんな人におすすめ ●食べるの大好きグルメな人 ●体重が気になる人

賞品 兵庫 里の味覚セット(JA兵庫中会会費供)
兵庫県内のJAから旬の野菜の味を詰め合わせてお届け。



6 血圧をはかろう

血圧はカラダの大切なバロメーター。毎日をはかって自分のカラダをじっくり観察するコース。自宅に血圧計がない人も、コープこうべのお店や医療施設の機材などお宅の近くにある血圧計を使ってチャレンジできます。



指針：家庭血圧値では135/85mmHg以上を高血圧とします。
(日本高血圧学会ガイドライン)

こんな人におすすめ ●しばらく健康診断を受けてない人 ●塩辛いものが好きな人

賞品 兵庫 海の味覚セット(兵庫県産品)
兵庫県内の産品から、産地の味を詰め合わせてお届け。



7 歩数をはかろう

万歩計やスマホや携帯電話の機能を使って、毎日の歩数をはかってみるコース。目標歩数が達成できるよう、散歩をしたり、駅まで歩いてみたり、暮らしの中でカラダを動かす方法を考えてみます。



目標：いつもより1000歩多く歩こう

こんな人におすすめ ●運動不足の人 ●まち歩きが好きな人

賞品 ウォーキングバッグ
かさばらず、飲み物やスマホなどを収納できるお洒落なバッグです。



8 いどむさんコース

チャレンジする内容を自分で決めて、30日間チャレンジしてください。子どもには、以下の例のような内容を決めるのもおすすめです。

- お手伝い ●早寝早起き
- ごはんは残さず食べよう
- ゲームは1日1時間まで
- 歯磨き
- エレベーターは使わない



こんな人におすすめ ●親に言われる前にがんばりたい子ども ●自分で決めたことをやりたい人

賞品 図書カードNEXT & コーすけグッズ

全国共通図書カード(1000円分)とコープ共済のキャラクター コーすけの人気グッズをプレゼント。



ひょうごまるごと健康チャレンジ2018 結果報告はがき

フリガナ	性別	男	女
お名前	年齢		

ご住所	〒	
-----	---	--

お電話番号	()	()
-------	-----	-----

参加コース(番号に○を付けてください)	チャレンジ開始日
1. はじめてのあいうべ体操 2. はじめてのサロン 3. はじめての禁煙 4. はじめての正しい手洗い 5. 食べ方をはかろう 6. 血圧をはかろう 7. 歩数をはかろう 8. いどむさんコース	/

このチャレンジシートはどこで受け取りましたか? (番号に○を付けてください)

- 1. 兵庫東生堂 2. コープこうべ 3. 神戸西生堂 4. 尼崎西生堂
- 5. 阪神西生堂 6. 宝塚西生堂 7. 姫路西生堂
- 8. ろっこう西生堂 9. たじろ西生堂 10. ひめわり西生堂
- 11. その他()

個人情報がのびていないで、ハッキリとした個人情報は、主催者様と事務局様にのみ提供させていただきます。ご本人の同意なく第三者へ提供することはありません。

ひょうごまるごと健康チャレンジ2018 チャレンジ宣言はがき

フリガナ	性別	男	女
お名前	年齢		

ご住所	〒	
-----	---	--

お電話番号	()	()
-------	-----	-----

参加コース(番号に○を付けてください)	チャレンジ開始日
1. はじめてのあいうべ体操 2. はじめてのサロン 3. はじめての禁煙 4. はじめての正しい手洗い 5. 食べ方をはかろう 6. 血圧をはかろう 7. 歩数をはかろう 8. いどむさんコース	/

チャレンジへの覚悟込み

このチャレンジシートはどこで受け取りましたか? (番号に○を付けてください)

- 1. 兵庫東生堂 2. コープこうべ 3. 神戸西生堂 4. 尼崎西生堂
- 5. 阪神西生堂 6. 宝塚西生堂 7. 姫路西生堂
- 8. ろっこう西生堂 9. たじろ西生堂 10. ひめわり西生堂
- 11. その他()

個人情報がのびていないで、ハッキリとした個人情報は、主催者様と事務局様にのみ提供させていただきます。ご本人の同意なく第三者へ提供することはありません。