

郵便はがき

310-8790

料金受取人払郵便

水戸中央局承認
1613

茨城県水戸市梅香1-5-5
茨城県JA会館分館5F
茨城県生活協同組合連合会

差出有効期間
令和2年3月
31日まで

いばらきまるごと健康づくり2019係



参加申込用

【アンケートにご協力ください】

■この企画に参加したきっかけは何ですか？

- 食生活を改善したい 適度な運動をするきっかけにしたい
- 生活習慣病の予防のため 友達に誘われて
- 家族の健康づくりに役立てたい
- その他()

【健康づくりへの思いをお書きください。川柳・俳句でも表現してください】

Text input area for thoughts on health.

キリトリ

郵便はがき

310-8790

料金受取人払郵便

水戸中央局承認
1613

茨城県水戸市梅香1-5-5
茨城県JA会館分館5F
茨城県生活協同組合連合会

差出有効期間
令和2年3月
31日まで

いばらきまるごと健康づくり2019係



結果報告用

【アンケートにご協力ください】

■いばらきまるごと健康づくりに参加されていたいかがでしたか？

- 健康づくりの良いきっかけになった
- キャンペーン期間は終了したが続けていこうと思う
- 来年度も参加したい
- その他()

【取り組んだ感想をお書きください。川柳・俳句でも表現してください】

Text input area for reflections on the challenge.

※応募いただいた川柳は、次年度以降のチラシなどに使わせていただきます。

参加方法

左側のハガキの他、スマホからも簡単に参加できます

QRコードは **LINE@** はこちら

※WEB、LINE@からお申し込みの場合、結果報告は別途ご案内します。

コースを選択 中面の7コースからお選びください。複数の選択もOKですよ!

参加申し込み **2019年10月31日まで**
左側の参加申込用のハガキに記入し投函。

チャレンジスタート 大人も子どもも、30日間

結果報告 **2020年1月15日まで**
左側の結果報告用のハガキに記入し投函。

記念品贈呈 結果報告を頂いた方の中から5000名の方に記念品をプレゼントします。

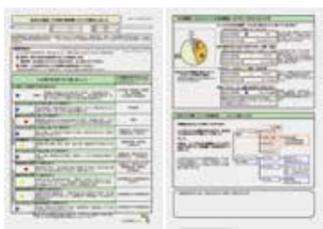
※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます

お問い合わせ

いばらきまるごと健康づくり実行委員会 事務局 (茨城県生活協同組合連合会 内)
TEL 029-226-8487 Email ibkenren@ibaraki-kenren.coop

質問表にこたえて日々の食事・栄養素をチェック 【特典】BDHQ調査

BDHQ(簡易型自記式食事歴法質問票)は専用の栄養価計算プログラムによって、およそ30種類の栄養素とおよそ50種類の食品の摂取量を調べることができます。また、食べ方、食べ物の注意や、気をつける病気などがわかる個人結果帳票をもらえますので、健康づくりの参考にしてください。



健康づくりの参考になる、個人結果帳票



東京大学
佐々木 敏 教授監修
BDHQ調査が
先着500名様 無料
(通常500円/回)

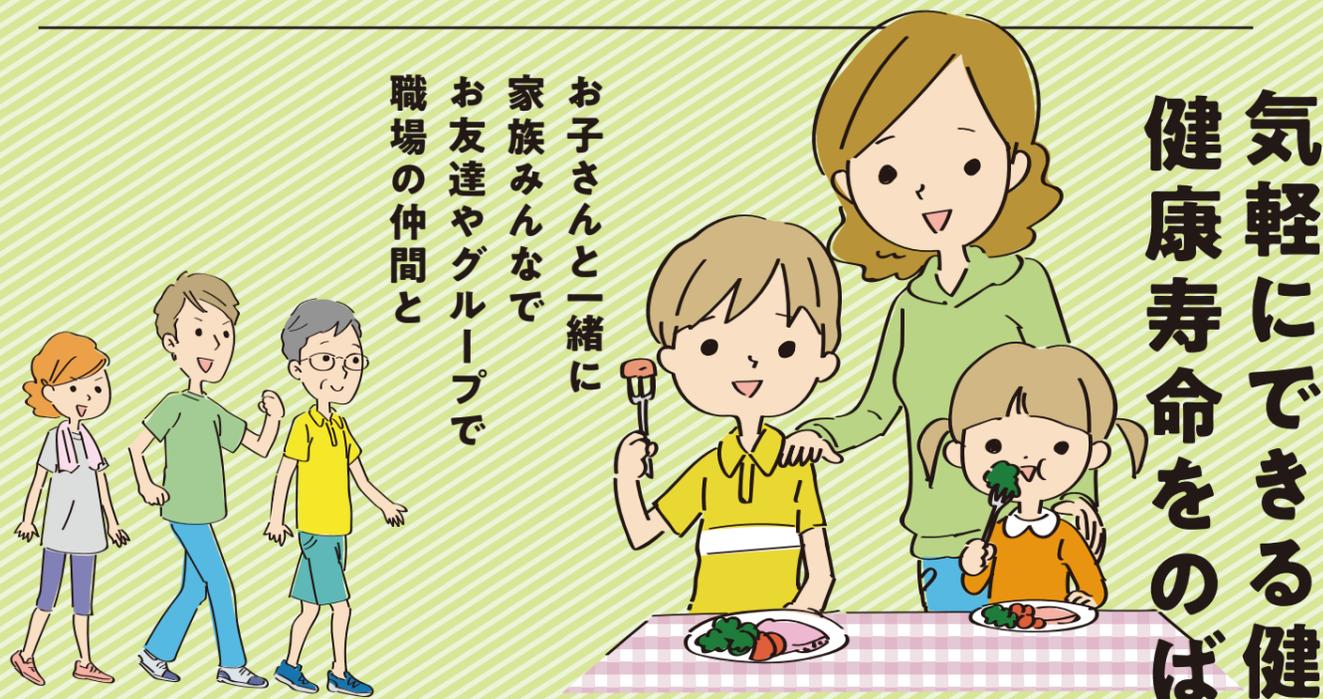
お申し込みは
こちらから

UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

いばらきまるごと健康づくり 2019

健康チャレンジ

2019.10.1 TUE - 12.31 TUE の、うち30日間



気軽にできる健康づくりで
健康寿命をのばそう

健康の土台をつくって
がん・心疾患を予防

遊びも仕事も勉強も、すべて健康が基礎。この機会に健康づくりの習慣化に取り組みませんか。お子様や、職場のお仲間や御家族、友人などをお誘い合わせの上、是非御参加ください。

全国13万人の仲間達と
いっしょに取り組む

健康チャレンジは、同様の取り組みを全国の協同組合が連携しあつて、全国各地で開催しています。毎年の参加者は13万人以上。全国の仲間とともに取り組みましょう。

参加者の約8割が
健康づくりを習慣化

「いばらきまるごと健康づくり」にチャレンジしてみませんか。健康づくり7つのコースをご用意。お好きなコースを選んで30日間チャレンジを達成すれば記念品がもらえます。参加者の約8割が継続すると回答しています。

参加無料

結果を報告すると
5,000名様に
記念品を贈呈

- 主催 / いばらきまるごと健康づくり実行委員会・協同組合ネットいばらき
- 実施団体 / JA茨城県中央会、JA共済連茨城、JA茨城県厚生連、JA全農いばらき、JAバンク茨城県信連、茨城沿海地区漁連、茨城県森連、茨城県酪連、茨城県畜連、茨城県労福協、茨城県消団連、茨城県生協連、いばらきコープ、パルシステム茨城 栃木、茨城保健生協、医療福祉生協いばらき、こくみん共済、学校生協、県庁生協、生活クラブ、常総生協、よつ葉生協、茨城県社協、東京海上日動、共栄火災
- 後援 / 茨城県、茨城新聞社、茨城放送、茨城県食生活改善推進員協議会、茨城県社会福祉協議会
- 協賛 / CO・OP共済(コープ共済連)、JA共済、共栄火災海上保険株式会社、東京海上日動火災保険株式会社



健康づくり7コース

健康づくり7コースから、好みのコースを選んで30日間の健康チャレンジをスタートしよう。

コース1 自由に健康づくり マイチャレンジ



自由に目標を立ててとりくんでみましょう。どんなマイチャレンジをするか記入しましょう

- 例)**
- ラジオ体操をやる
 - ストレッチ体操をやる
 - 毎日血圧を記録
 - 体重を記録
 - カラオケ30分健康法
 - 茨城県産品を食べる
 - 毎朝水を一杯飲む
 - 毎日体重計に乗る
 - 禁煙にチャレンジ
 - お酒を控える
 - 【こどもむけ】
 - お外で元気にあそぶ
 - おうちのお手伝い
 - よく噛んで食べる …などなど

コース2 いいこといっぱい 早起き・早寝

生活リズムを整えよう。
1日7～8時間の睡眠をとりましょう。



コース3 お口さわやか、きっちり歯磨き

1日1回は丁寧な歯磨きで汚れを落としましょう。



コース4 つづけよう、すこしお生活

1日の塩分は男性8g未満、女性7g未満を目標に！
汁物は1日1回。
食材を選ぶ際、塩分量をチェックしましょう。



コース5 定番の毎日、歩こう

1日6000～8000歩を目標に歩きましょう。



コース6 だれかとおしゃべり

1日1回以上、だれかと楽しくおしゃべりしましょう！



コース7 野菜たっぷり 1日350g以上

野菜たっぷりで、バランス良く、毎日10品目を摂りましょう。
(肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、海藻、いも類、果物、油脂、緑黄色野菜)

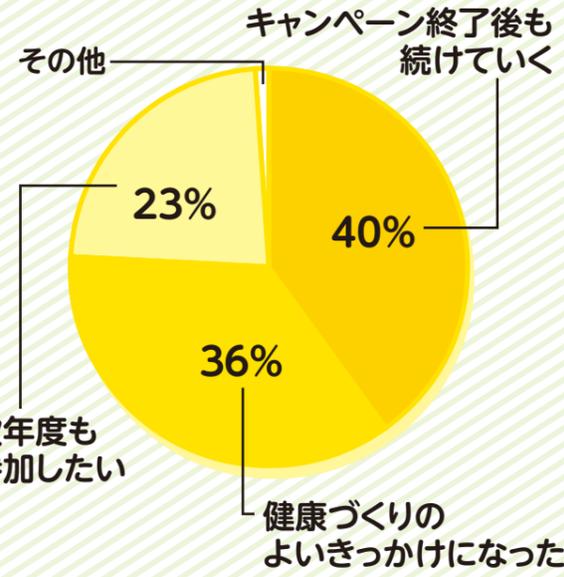


健康づくり 1日達成で〇ひとつ。ゴールまでがんばろう！
スタート

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30 ゴール

健康チャレンジ

参加者の声



キャンペーン参加後、健康づくりを続けようと
考えている方は **約8割** (76%)

健康づくりのよいきっかけにしませんか？
お申し込みはがきで、今すぐお申し込みください！

お申込はがき 【申込締切】
2019年 10月31日

職場のお仲間や御家族・友人などをお誘い合わせの上御参加ください。

代表者の連絡先 ※なるべくとりまとめてご応募ください。

お名前	
電話	

携帯電話を記入して頂ければショートメールで応援メッセージを送らせて頂きます。

参加者

お名前	年齢	コース番号	コース1を選択した方は目標をご記入ください。

この企画をどこでお知りになりましたか？

茨城保健生協 医療福祉生協いばらき いばらきコープ 生活クラブ
パルシステム茨城 栃木 常総生協 よつ葉生協 こくみん共済 学校生協 各JA JA女性協 JA中央会 JA信連 JA厚生連 全農 JA共済連 協同病院
職場 茨城県食改協議会 県社協 その他()

ご記入いただいた個人情報は、健康づくり活動以外には使用しません。

結果報告はがき 【報告〆切】
2020年 1月15日

代表者の連絡先

お名前	
住所	
TEL:	() () ()

携帯電話を記入して頂ければショートメールで次回の開催をお知らせ致します。

記念品をお送りしますので、住所を記載して下さい。
参加者全員分の景品は代表者の住所にお届けします。

参加者

お名前	コース番号	結果
		達成・未達成

この企画をどこでお知りになりましたか？

茨城保健生協 医療福祉生協いばらき いばらきコープ 生活クラブ
パルシステム茨城 栃木 常総生協 よつ葉生協 各JA JA女性協 JA中央会
JA信連 JA厚生連 全農 JA共済連 協同病院 職場 茨城県食改協議会
県社協 こくみん共済 学校生協 その他()

ご記入いただいた個人情報は、健康づくり活動以外には使用しません。