

3 結果報告

結果報告締切 12月22日

チャレンジ期間が終了したら下記の「結果報告書」に記入し、コープいしかわ組合員は配達員へ、医療生協組合員や健康友の会会員は世話人に手渡ししてください。または、コープいしかわ店舗、民医連事業所へお持ちください。FAX、インターネット(QRコード)を利用して結果報告できます。



いしかわまるごと健康チャレンジ2023 結果報告書

| お名前 | 年齢 | チャレンジコース | 達成報告 | 希望する達成賞品 |
|--|-----------------------------|----------|--|--------------------------------|
| よみがな ① | 歳 | | <input type="checkbox"/> 達成できた <input type="checkbox"/> 達成できなかった | 下記から1つ選び○をつけてください ア イ ウ エ オ |
| よみがな ② | 歳 | | <input type="checkbox"/> 達成できた <input type="checkbox"/> 達成できなかった | ア イ ウ エ オ |
| よみがな ③ | 歳 | | <input type="checkbox"/> 達成できた <input type="checkbox"/> 達成できなかった | ア イ ウ エ オ |
| 代表者 連絡先 | 住所 〒 | 電話番号 | ア 歯みがき (大人・子ども 400名) イ 万歩計 (20名) ウ 塩分計 (20名) エ サーキュレータ (10名) オ 入浴剤 (50名) | |
| 所属 | コープいしかわ・金沢医生活協・健康友の会・その他 | | ※いずれか一つに○をつけてください。 | |
| コープいしかわ組合員コード | ※コード記入があれば、年齢・住所・電話の記入は不要です | | | |
| チャレンジした感想(ご自由にお書きください) | | | | |
| アンケートにご協力ください。(記号を○で囲んでください) ■健康チャレンジに参加されてどうでしたか (複数回答可) A 健康と思えるようになった B 健康づくりの習慣ができた C 家族の健康が高まった D 来年度も参加したい E その他 () | | | | |

4 参加賞・達成賞

参加賞:結果報告を出された方全員に参加賞(歯ブラシ)を贈ります。
 達成賞:達成報告の中から抽選で500名に達成賞を贈ります。「達成できた」方は希望する賞品を一つ選んで下さい。達成賞はチャレンジ数に関わらずお一人1つになります。後日、当選者にお渡します。



いしかわまるごと健康チャレンジ2023

ホームページ <http://ishikawa-kinikyo.jp/kentomo/>

連絡先

石川県健康友の会連合会 〒920-0848 金沢市京町24-14

TEL 076-253-1540 FAX 076-253-1540 mail kentomo@ishikawa-kinikyo.jp

*お預かりした個人情報は、健康チャレンジ以外には使用しません。

とりくみ期間 9月~11月

30日間健康づくりにチャレンジ!

いしかわまるごと

健康

参加費
無料

気軽にできる
健康づくり

チャレンジ

2023

お子さんと一緒に!
ご家族みんなで!
お友だち、グループで!
職場の仲間で!

キッズ
チャレンジも
あるよ!



申し込み締切 **10月31日**

結果報告書締切 **12月22日**

結果報告書を出された方には、
全員に参加賞をプレゼント

さらに達成報告された方から抽選で500名に達成賞!

抽選で **達成賞 500名**

今年で5回目となる
いしかわまるごと健康チャレンジ。
昨年も3000名を超える方が参加し、
「記録することで毎日の習慣となった」
「みんなとチャレンジすることで続けられた」
との感想が寄せられました。
自宅で一人で、家族とともに、
お友だちと一緒に、
気軽に参加申し込みください。

いしかわまるごと健康チャレンジ
ホームページ、申し込みサイト
(9月1日開設)



主催 いしかわまるごと健康チャレンジ実行委員会
(生活協同組合コープいしかわ・金沢医療生活協同組合・石川県健康友の会連合会)

後援 石川県・金沢市・七尾市・小松市・輪島市・珠洲市・加賀市・羽咋市・かほく市・白山市・能美市・野々市市・川北町・津幡町・内灘町・志賀町・宝達志水町・中能登町・穴水町・能登町・石川県社会福祉協議会・金沢市教育委員会・七尾市教育委員会・小松市教育委員会・輪島市教育委員会・珠洲市教育委員会・加賀市教育委員会・羽咋市教育委員会・かほく市教育委員会・白山市教育委員会・能美市教育委員会・野々市市教育委員会・川北町教育委員会・津幡町教育委員会・内灘町教育委員会・志賀町教育委員会・宝達志水教育委員会・中能登町教育委員会・穴水町教育委員会・能登町教育委員会

1 コースを選択して申し込み

申込開始 2023年9月1日 締切 2023年10月31日

チャレンジコースを選んで、チャレンジ内容(自分流の内容も可能)を決め「健康チャレンジ申込書」へ記入します(複数選択可能)。「申込書」を切り取り、コープいしかわ組合員は配達員へ、医療生協組合員や健康友の会会員は世話人に手渡ししてください。または、コープいしかわ店舗、民医連事業所へお持ちください。FAX、インターネット(QRコード)を利用して申し込みもできます。

チャレンジ9コース

下のA~Iの9コースからチャレンジするコースを選んでください(複数選択も可能)。チャレンジする内容を、また自分流の目標も可能ですので決めてください。

複数選択可

*の印はホームページに動画があります


| | | | |
|---|--|--|--|
| <h3>A 運動</h3> <p>チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> スポーツ・ストレッチ いつもより1000歩多く歩こう ラジオ体操 動画で体操* | <h3>B 食</h3> <p>チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> すこしおコース(塩分1日6g未満) ベジファースト(野菜から食べる) 1口30回噛もう | <h3>C 口の健康</h3> <p>チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1日〇回はしっかり歯みがき 毎日、舌みがき あいうべ体操* など | <h3>D 脳トレ</h3> <p>チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> クイズ・パズル 折り紙・読書・音読 誰かと1日1回以上おしゃべりする |
| <h3>E 禁煙・節酒</h3> <p>チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> 週2日の休肝日 1日お酒は1合まで タバコを買わない、もらわない きっぱり禁煙 | <h3>F 睡眠</h3> <p>チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝目覚めたら自然光を浴びる 寝る前にカフェインをとらない スマホは布団に持ち込まない | <h3>G 肥満改善</h3> <p>チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1日1回体重計にのる 朝食はしっかり、夕食は軽く 間食はしない | <h3>H 私の健康法</h3> <p>チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> 毎日血圧測定 正しい手洗い 1日1回声を出して笑う サイクリング 地域の活動(趣味、ボランティア)に参加 吹き戻し健康法* (「吹き戻し」を使った口腔機能維持向上の健康法) |
| <h3>I キッズチャレンジ</h3> <ul style="list-style-type: none"> 1日1回はしっかりはみがき あいうべ たいそう はやねはやおき げんきにあいさつ 1日3食をきちんと そと遊び ラジオ体操 そのほか | | | |

いしかわまるごと健康チャレンジ2023 申込書 (3名または3コースまで申し込みます)

| お名前 | 年齢 | チャレンジコース | チャレンジ内容(例) |
|-----------------------------------|------|----------|--------------|
| よみがな (けんこう たらう) ● (記入例) けんこう太郎 | 60 歳 | A | ウォーキング 1日5千歩 |
| よみがな | 歳 | | |
| よみがな | 歳 | | |
| よみがな | 歳 | | |

| | | | |
|--------|---|------|--|
| 代表者連絡先 | 住所 〒 | 電話番号 | アンケートにご協力ください。(記号を〇で囲んでください) |
| | 所属 コープいしかわ・金沢医師協・健康友の会・その他 ※いずれか一つに〇をつけてください。 | | 健康チャレンジ参加は A 初めて B 2回目 C 3回以上 申し込まれたきっかけは (複数回答可) A 食生活を改善したい B 適度な運動をするきっかけにしたい C 友人に誘われて D 家族の健康づくり E その他 () |

この申込書を各所属団体に届けてください。インターネット(QRコード)、郵送、FAXでも申込できます。



2 チャレンジ期間

9月~11月の間の30日間

| 名前 | 1 | チャレンジコース コースを選んで記入する | チャレンジ内容 (例)を参考に内容を定める |
|----|---|-------------------------|--------------------------|
| | 2 | | |
| | 3 | | |

チャレンジ記録...できた日は○、できなかった日は×を記入しましょう

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 日付 | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 日付 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 日付 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 日付 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 日付 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

キリトリ線