

STEP
3

結果を報告する

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。（郵送、FAXも可）

結果報告締切 2025年12月19日

インターネット
(QRコード)からも
結果報告できます



いしかわまるごと健康チャレンジ2025 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		☐ 達成できた ☐ 達成できなかった	☐ ア ☐ イ ☐ ウ ☐ エ ☐ オ
よみがな ②	歳		☐ 達成できた ☐ 達成できなかった	☐ ア ☐ イ ☐ ウ ☐ エ ☐ オ
よみがな ③	歳		☐ 達成できた ☐ 達成できなかった	☐ ア ☐ イ ☐ ウ ☐ エ ☐ オ

達成おめでとう
達成賞

抽選で合計360名

ア

歯みがき粉
(大人・子ども)
250名

イ

コープ商品
詰め合わせ
30名

ウ

能登米
20名

エ

入浴剤
50名

オ

防災グッズ
10名

代表者連絡先

アンケート

ご住所	電話番号
所属	※いずれかひとつに○をつけてください
☐ コープいしかわ ☐ 金沢生協 ☐ 健康友の会 ☐ その他	
【コープいしかわで申し込みの方】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）	

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（ ）

※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。

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。

達成おめでとう
達成賞

達成報告の中から抽選で360名に達成賞を贈ります。
「達成できた」方は希望する賞品を1つ選んで下さい。
達成賞はチャレンジ数に関わらずお1人1つになります。
後日、当選者にお渡しします。

いしかわまるごと健康チャレンジ2025

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

参加費
無料いしかわまるごと
健康チャレンジ
2025とりくみ期間
9月～11月30日間
健康づくりに
チャレンジ！申し込み
締切

10月31日

報告書
締切

12月19日

みんなで楽しく
健康の「わ」を
広げよう



報告書を
出された方
全員に参加賞
プレゼント！

さらに達成報告された方
の中から抽選で

達成賞360名！

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・宝達志水町教育委員会・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

STEP1

コースを選択して申し込み

申込開始2025年9月1日締切2025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6コース

複数選択可能

下のA～Fの6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。

の印はホームページに動画があります

A運動コース

チャレンジ例

●スポーツ・ストレッチ

●ウォーキング(〇〇km、〇〇歩)

●ラジオ体操

●動画で体操

●筋トレ

B食コース

チャレンジ例

●すこしお(調理を工夫して減塩)

●ベジファースト(野菜から食べる)

●1口30回噛もう

●夕食は寝る2時間前に食べ終える

C口の健康コース

チャレンジ例

●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

●1日1回寝る前にフロス

D肥満改善コース

チャレンジ例

●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

E私の健康法コース

チャレンジ例

●毎日血圧測定

●テレビ・スマホの時間を決める

●地域の活動(趣味、ボランティア)に参加

●半身浴をする

●音楽を楽しむ

●吹き返し健康法

Fキッズチャレンジコース

チャレンジ例

●1日1回はしっかりはみがき

●テレビ・スマホの時間を決める

●はやねはやおき

●げんきにあいさつ

●朝ごはんを食べる

●ラジオ体操

●大人と一緒に〇〇チャレンジ

いしかわまるごと健康チャレンジ2025 申込書

3名または3コースまで申し込めます ※この申込書を各所属団体に届けてください(郵送、FAXも可)

インターネット(QRコード)からも申し込みできます

お名前	年齢	チャレンジコース	チャレンジ内容
例 健康太郎	60歳	A	ウォーキング 1日5千歩
1	歳		
2	歳		
3	歳		
代表者連絡先		アンケート	
ご住所	電話番号	記号を○で囲んでください	
所属	健康チャレンジ参加は		
コープいしかわ 金沢生医協 健康友の会 その他	A 初めて B 2回目 C 3回以上		
【コープいしかわで申し込みの方】組合員コード		ご協力ありがとうございました	
※コード記入があれば、年齢・住所・電話の記入は不要です			

STEP2

チャレンジカレンダーに記入しよう

9月～11月の30日間

名前

1

2

3

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

例を参考に内容を決める

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
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
1						
2						
3						
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日