

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地域担当者へ、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 2026年12月18日

パソコン・スマホ
からも申し込み
できます



いしかわまるごと健康チャレンジ2026 結果報告書

お名前	年齢	チャレンジコース	達成報告	希望する達成商品を下のア～オの中からひとつ記入してください
よみがな ①	歳		☐ 達成できた ☐ 達成できなかった	
よみがな ②	歳		☐ 達成できた ☐ 達成できなかった	
よみがな ③	歳		☐ 達成できた ☐ 達成できなかった	

達成おめでとう
達成賞

抽選で合計355名

ア
歯みがき粉
(大人・こども)
200名

イ
コープ商品
詰め合わせ
(2,000円相当)
40名

ウ
能登米
(2kg)
25名

エ
入浴剤
30名

オ
防災グッズ
10名

Ⓕ キッズチャレンジコースに申し込みのお子さま(小学生以下)には、さらに抽選で50名にキッズ賞のWチャンス!

代表者連絡先		アンケート	
ご住所	〒□□□-□□□□	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)	
※アパート・マンション名、部屋番号までご記入ください	電話 □□□-□□□□	☐ 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()	
所属	☐ コープいしかわ ☐ 金沢医師協 ☐ 健康友の会 ☐ その他 ※いずれかひとつに○をつけてください		
【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、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)			

※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

達成報告者の中から抽選で355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2026

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
無料申し込み
締切

10月31日

報告書
締切

12月18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!

Wチャンス
で
キッズ賞
あり

さらに達成報告された方
の中から抽選で
達成賞355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

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地域担当者へ、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、パソコン、スマホを利用して申し込みもできます。

複数
選択可

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

チャレンジ例

- スポーツ
- スクワット
- 筋トレ・ストレッチ
- ウォーキング(〇km、〇歩)
- ラジオ体操
- 動画で体操

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回嚙もう
- 夕食は寝る2時間前に
食べ終える

チャレンジ例

- 1日〇回はしっかり歯みがき
- あいうべ体操 ▶
- 1日1回 寝る前にフロス

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

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
- 1日1回誰かとおしゃべり
- 音楽・カラオケを楽しむ
- 吹き戻し健康法

チャレンジ例

- 1日1回はしっかりとみがき
- 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

An illustration showing three children in the foreground. A boy in a yellow shirt and blue shorts is running towards the left with his arms raised. Behind him, two girls are stretching their arms upwards. One girl is wearing a blue shirt and white shorts, and the other is wearing a pink shirt and blue shorts. In the top right corner, there is a smaller illustration of a girl with pink hair wearing a yellow shirt, brushing her teeth with a blue toothbrush.

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)

パソコン・スマホ
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	よみがな けん こう た ろ う 健康太郎	60 歳	A	ウォーキング 1日5千歩
1	よみがな	歳		
2	よみがな	歳		
3	よみがな	歳		

代 表 者 連 絡 先		アンケート
ご住所	□□□□-□□□□ 電話 □□□□□□□□ ※アパート・マンション名、部屋番号までご記入ください	記号を○で囲んでください 健康チャレンジ参加は A 初めて B 2回目 C 3回以上 ご協力ありがとうございました
所 属	コープいしかわ 金沢医生協 健康友の会 その他 ※いずれかひとつに○をつけてください	
【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、住所・電話の記入は不要です		

9月～11月の30日間

名前	1	2	3
	チャレンジ コース	チャレンジ 内容	
	コースを選んで 記入する	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

[illegible]