

郵便はがき

0208790  
300

盛岡中央局  
承 認  
2056

差出有効期間  
2023年12月  
31日まで

切手不要  
(切手をはらずに  
お出しください。)

岩手県盛岡市津志田26-30-1  
盛岡医療生活協同組合  
組織部 行



チャレンジ宣言

申込締切: 10月31日(火)

はがきにご記入いただきました個人情報は、健康チャレンジと健康づくりに活用させていただきます。

郵便はがき

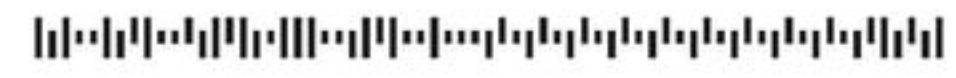
0208790  
300

盛岡中央局  
承 認  
2056

差出有効期間  
2023年12月  
31日まで

切手不要  
(切手をはらずに  
お出しください。)

岩手県盛岡市津志田26-30-1  
盛岡医療生活協同組合  
組織部 行



チャレンジ報告

報告締切: 12月5日(火)

はがきにご記入いただきました個人情報は、健康チャレンジと健康づくりの企画に活用させていただきます。

参加方法

- 1 チャレンジすることをきめよう。  
チャレンジすることはなんでもオッケーだよ！  
おうちの方へ  
お子さんと話し合って決めてください。
- 2 もうしこみはかきもしくはQRコードから申込みフォームに、  
なまえ、じゅうしょ、てんわばんごうをかいておくとね。  
おうちの方へ  
申込書の記入もれ等が無いが、確認をしてからお申込みください。
- 3 **チャレンジスタート!**  
チャレンジ期間中にかんばろう。  
できたらちづにいろをつけよう。  
おうちの方へ  
色のつけ忘れが無いが、確認をしてあげてください。
- 4 **チャレンジおしまい!**  
チャレンジしたこと、かんばったことはかきもしくは報告フォームにかいておくとね。報告をすると  
"きねんひん"をプレゼント!!  
QRコードからも報告できます。  
おうちの方へ  
報告書の記入もれ等が無いが、確認をしてから提出してください。終了後はたくさん褒めてあげてください。

2023年12月5日(火) 締切

おそろめ グループエントリー

5名以上のグループで挑戦してみませんか？  
ご家族やお友達と一緒に楽しくチャレンジしましょう  
(選ぶコースはそれぞれ違って構いません)。  
申込書にグループ名と代表者名をご記入下さい。

目標は惜しくも達成できなかったけれど日々のコツコツ努力することの大切さやわかりました。とても学んだことが多かったです。ありがとうございます。 14歳

家族だけでなく、外ですれ違った人ともあいさつをしました。毎日できてよかったです。次は別のコースを頑張ります。 10歳

2022年度 小中学生・子ども感想

夏休みもお手伝いにチャレンジしました。チャレンジ序盤は子どもに「また？」と義務のようなお手伝いになっていましたが継続の力があり、後半は当たり前のように手伝ってくれて嬉しかったです。本人は、また2年生になったら頑張りたいと言っていました。 6歳 保護者

毎日忘れずに自分と妹のお弁当箱を洗うと、自分でスタンプを押して楽しんでました。 5歳児 保護者



こども  
健康チャレンジ  
2023

参加費  
無料

33日  
自分と  
出会う  
チャンス



対象  
幼児  
小学生  
中学生



QRコードからも  
エントリーできます。  
報告用QRコードは裏面です。

申し込み期間  
2023年 7月1日(土)~10月31日(火)

報告締切  
2023年 12月5日(火)

健康チャレンジに  
参加しよう!

結果報告をした  
参加者に  
記念品を  
プレゼント!

さらに  
グループエントリーを  
して結果報告をした参加者に  
記念品をプレゼント!  
詳細は裏面をご覧ください。

主催 盛岡医療生活協同組合

〒020-0835 岩手県盛岡市津志田26-30-1  
TEL:019-635-6253  
FAX:019-635-1736

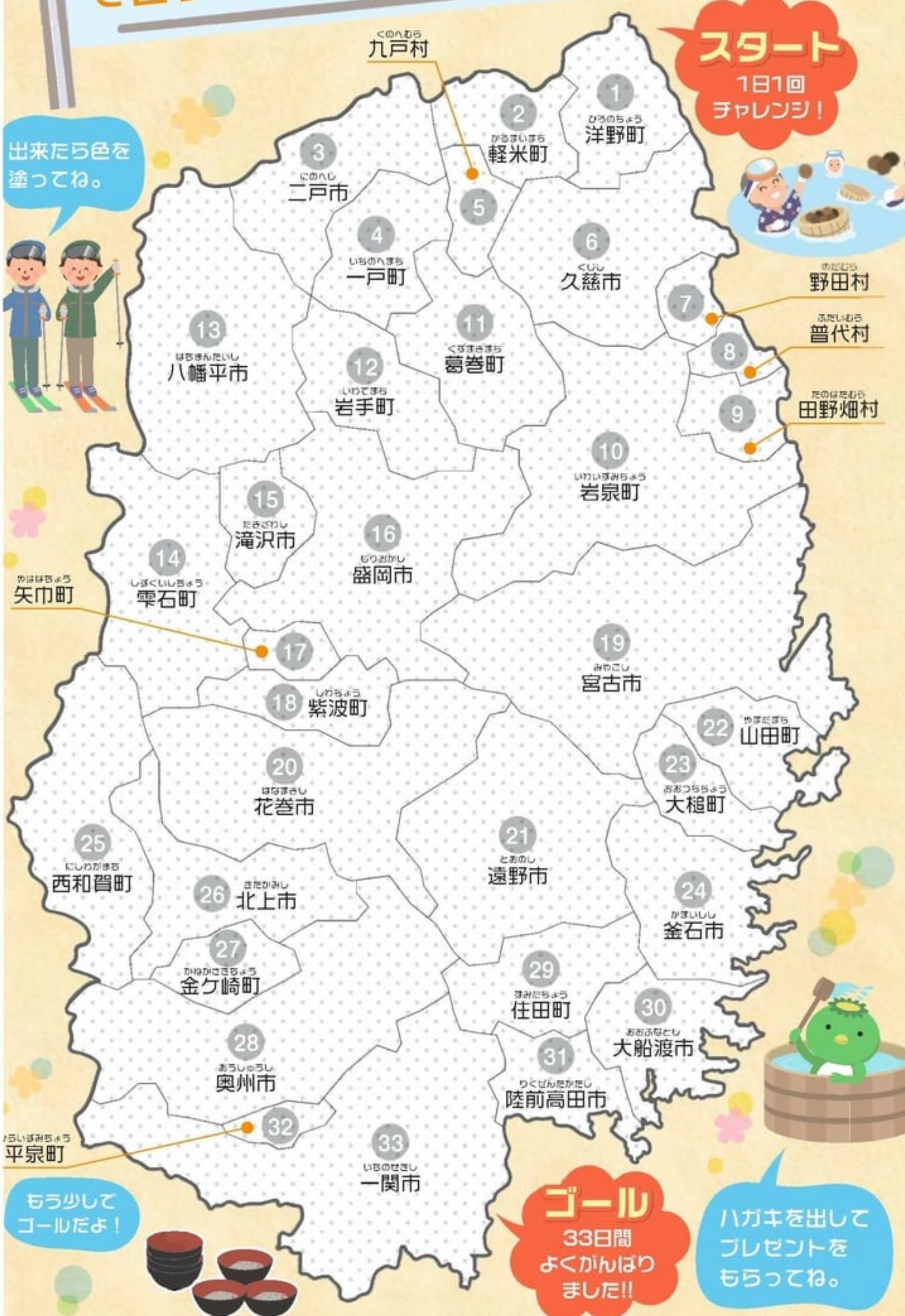
後援

岩手県・盛岡市・滝沢市・八幡平市・  
岩手町・紫波町・矢巾町・盛岡市教育委員会・  
岩手日報社・盛岡タイムス社・IBC岩手放送・  
岩手朝日テレビ・めんこいテレビ・テレビ岩手・  
NHK盛岡放送局・岩手県生活協同組合連合会

# こども健康チャレンジ

いわてけんいっしゅうたび  
で岩手県一周の旅をしましょう

1日の健康チャレンジが済んだら、順番に市町村に色を塗っていきましょう。  
健康チャレンジ10周年を記念し、岩手県33市町村にちなんで、33日間の取り組みとしました。



**スタート**  
1日1回  
チャレンジ!

出来たら色を塗ってね。



もう少しでゴールだよ!

**ゴール**  
33日間  
よくがんばりました!!

ハガキを出してプレゼントをもらってね。



## 2023 こども健康チャレンジ

● チャレンジコース (○で囲んでください)

**A** 早寝早起きよいリズムコース

**B** 毎日あいさつコース

**C** 元気いっぱい運動コース

**D** バランスのよい食事コース

**E** 毎日しっかり歯みがきコース

**F** 楽しくお手伝いコース

**G** テレビ・ゲーム・スマホ時間を決めてコース

**H** マイチャレンジコース

● チャレンジ期間  
月 日 ~ 月 日

● チャレンジ内容 (例を参考に決める)

● グループ名

## チャレンジ8コース

下の8コースから好きなものを選んでチャレンジしましょう。QRコードから、チャレンジ内容の動画が見れます。

複数選択可



- A 早寝早起きよいリズムコース**  
健康的な「眠りと目覚めのリズム」を整える  
● 朝6時に一人で起きる  
● 夜9時に寝る など
- B 毎日あいさつコース**  
家族であいさつする  
● 元気にあいさつする など
- C 元気いっぱい運動コース**  
スポーツや体を動かす遊びを取り入れる  
● 休日は家族と一緒に体を動かす など
- D バランスのよい食事コース**  
朝食は必ずとる  
● 塩分、糖分のとりすぎに注意する  
● 野菜を積極的に食べる など
- E 毎日しっかり歯みがきコース**  
しっかり汚れを落とす歯みがきをする  
● よくかんで食べる など
- F 楽しくお手伝いコース**  
1日1役お手伝いをする  
● 食事のしたくを手伝う  
● 洗濯の手伝いをする など
- G テレビ・ゲーム・スマホ時間を決めてコース**  
時間を決めよう(1日1時間以内)  
見すぎは視力低下につながります  
視力低下だけではなく、姿勢もわるくなります
- H マイチャレンジコース**  
週に1回以上は体を休め、リフレッシュする  
● 1日10分の読書をする など

### 医療福祉生協の健康習慣

生活習慣 8つ

- 健康的な「眠りと目覚めのリズム」を確立し、適正な睡眠時間をとる
- 喫煙、飲酒をしない
- 積極的に家事の分担をする
- 適度の運動を定期的につけ、健康的な遊びをより多く体験する
- 低塩分、低脂肪のバランスの良い食事をとる
- 間食をとりすぎず、朝食をとる規則正しい食生活にする
- 目を大切にする
- よくかんで食べ、良い歯並びとかむ力を養う

健康指標 2つ

- 肥満と痩せすぎに注意する
- 骨を丈夫にする



## 2023 こども健康チャレンジ

ふりがな \_\_\_\_\_

お名前 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳

盛岡医療生協の  組合員です  組合員ではありません

住所 〒 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

所属 (保育施設・学校・支部 など) \_\_\_\_\_

チャレンジ期間 月 日 ~ 月 日

チャレンジコース (○で囲んでください)

**A** 早寝早起きよいリズムコース **E** 毎日しっかり歯みがきコース

**B** 毎日あいさつコース **F** 楽しくお手伝いコース

**C** 元気いっぱい運動コース **G** テレビ・ゲーム・スマホ時間を決めてコース

**D** バランスのよい食事コース **H** マイチャレンジコース

グループ名 \_\_\_\_\_

代表者名 \_\_\_\_\_

景品の郵送にハガキの名前・住所を利用するので、必ず記入してください。

## 2023 こども健康チャレンジ

ふりがな \_\_\_\_\_

お名前 \_\_\_\_\_

住所 〒 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

所属 (支部・職場・団体・学校 など) \_\_\_\_\_

自己評価 (いっしょにチェック)

よくできた  まあまあできた

あまりできなかった  できなかった

チャレンジの感想や成果 \_\_\_\_\_

グループエントリー  した  していない

■アンケートにご協力ください  
健康チャレンジを何で知りましたか?  
 機関紙さわやかさん  医療生協の支部  
 事業所  学校施設  友人  職場  
 その他( )

この用紙は、取り組みがよくできた、できなかったにかかわらず必ず提出してください。