

キッズコースには
参加賞あります

※小学生以下

抽選で商品券や
図書カードが
当たります！

親子・グループ
参加の中から特別賞も
用意しています

2026

普段取り組めていない健康づくりコースにチャレンジ

健康チャレンジ

健康はみんなの願い。病気の治療も大切ですが、予防や健康づくりはいっそう大切です。

「健康チャレンジ」をきっかけに、生活習慣に健康づくりを取り入れましょう。

お友達やグループで！
職場の仲間と！

お子さんと一緒に！
ご家族みんなで！

取り組み
期間

2026年
8月1日～10月31日の間の30日間

記録カレンダーの提出メ切 2026年11月30日 ※詳細は「参加方法」をご確認下さい

どなたでも
参加
できます

主催

沖縄県生活協同組合連合会
沖縄医療生協健康づくり委員会

後援

沖縄県

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



【沖縄県生活協同組合連合会会員名】生活協同組合コープおきなわ、沖縄県学校生活協同組合、沖縄電力生活協同組合、琉球大学生生活協同組合、沖縄大学生生活協同組合、沖縄医療生活協同組合、沖縄県共済生活協同組合、生活協同組合沖縄県高齢者協同組合

問合せ先

沖縄医療生活協同組合 健康チャレンジ係

TEL 098-856-3107 FAX 098-850-7990

〒901-0205 豊見城市根座部588-3

【ホームページ】 <https://www.oki-iseikyo.jp>



医療生協の健康習慣

8つの生活習慣+2つの健康指標

- 出かける機会をつくる
- あいさつからはじめる



- 1日1回はしっかり歯みがき
- 定期的に歯の検診
- よくかんで唾液を出す



- 1日3食、多様な食品を
- 塩分、脂質を控えめに
- 自分のライフスタイルに合わせた食生活に

- 座りすぎを避け、今より少しでも身体を動かす
- 適度な運動を定期的に続ける



ぐっすり快眠

社会と
かかわる

おいしく
食べる
歯とお口を
維持

ライフスタイルに
合わせて
快食

適度な
運動

8つの
生活習慣

しっかりと
自分休み

きっぱり
禁煙

健康に
配慮した
飲酒

- 自分に合った飲酒量を決めて飲酒

- 家庭血圧：125／75mmHg未満
- 年1回の健康診断

- 6～8時間眠る



- 週1回はちゃんと休む
- 余暇でストレス発散



- 禁煙する
- たばこの害を学ぶ、知らせる

- BMI：18.5～25の適正体重
- 腹囲：男85cm未満、女90cm未満



2つの
健康指標

適正体重
適正腹囲

適正血圧



参加方法

- チャレンジコースは、お一人3コースまで選べます。(一般・キッズともに)
- パンフレットは、お一人1枚、または親子で1枚となります。
一緒に参加される方のパンフレットが必要な方は、健康づくり委員会までご連絡ください。
(電話098-856-3107)
- 目標達成の秘訣は、家族やグループで声をかけあい、励まし合って取り組むことです。
- 現在治療中の方は、必ず担当医師とご相談のうえ、ご参加ください。

申込みのしかた

ハガキに必要事項を記入のうえ、次のいずれかでお申込み下さい。

- ① 支部運営委員や地域担当者へ提出する。
- ② ハガキを郵便ポストへ投函する。
- ③ QRコードからも申込みできます。
必要事項を入力して下さい。



提出のしかた

チャレンジカレンダーに記入のうえ、次のいずれかでご提出下さい。

- ① 支部運営委員や地域担当者へ提出する。
- ② 参加者分をまとめて、地域担当者か健康チャレンジ係へ提出する。
- ③ 返信用封筒に入れて、投函する。
(封筒は係より提供します)
- ④ QRコードから提出する。
(必ず記録カレンダーを撮影し添付して下さい)



◆提出〆切 **2026年11月30日(月)**

※記入いただいた個人情報は、健康チャレンジの運営以外には使用いたしません。

■コースメニュー（キッズコース）

⑫ 早ね早おきでよいリズムコース

夜9時に眠り、朝6時30分に起きましょう



⑬ 元気いっぱい体を動かそうコース

体をうごかす遊びを。休日は家族みんなで。



⑭ 好き嫌いなくバランスのよい食事コース

朝ごはんを食べよう。野菜やくだものを食べよう



⑮ 毎日あいさつコース

1日の始まりはあいさつから。大きな声で

⑯ 毎日しっかりはみがきコース

1日1回は、しっかりよごれを落とす歯みがきを



⑰ テレビ、ゲーム（スマホなど）
時間をきめてコース

時間をきめましょう
（目標1日1時間以内）



⑱ 自分からすすんでお手伝いコース

1日ひと役。引きうけたら最後までやりとげよう



⑲ 1日30分以上、読書・お勉強コース

読書やべんきょうをとり入れて実りある夏休みを

申込みハガキ・健康チャレンジの流れ

キ リ ト リ 線

ふりがな				年齢	歳
お名前				性別	女性・男性
連絡先				性別	女性・男性
住 所	〒 ー				
所 属	支部・班名、事業所・部署名、学童・小学校名、法人名、個人等				
グループ名				グループ 参加人数	人
一般コース (番号を記入)					
キッズコース (番号を記入)					

親子で参加する場合は、こちらも記入してください

ふりがな				年齢	歳
お名前				性別	女性・男性

健康チャレンジの流れ



1 ご希望のコースを選ぶ



2 左のハガキへ
必要事項を記入する



3 申し込む

チャレンジ実践



4 記録カレンダーへ記入後、
切り取らずに提出

※詳細は、「参加方法」をご確認ください。

■コースメニュー（一般コース）

① 自分のペースで快適ウォーキングコース

1日30分以上を目安に。8,000歩以上がベスト



② 健康づくり何でもコース

家庭でできる筋トレやストレッチなど適度な運動を行う



③ 1日1回体重計にのろうコース

体重コントロールで健康的な生活習慣の確立を



④ 血圧を測ろうコース

日々、決まった時間に測定しましょう



⑤ バランスのよい食事コース

肉・魚・野菜をバランスよく。油は控えめに



⑥ 減塩コース（すこしお生活）

料理は薄味にし、素材の味を活かしましょう



⑦ きちんと3食コース

毎日3食・間食ほどほど・規則正しい食生活

⑧ よくかんで食べようコース

一口30回を目標に



⑨ あいうべ体操コース

1日10～30回行いましょう。声は出さなくてもOK

⑩ きちんと歯磨きコース

毎食後、歯磨き。1日1回は丁寧な歯磨きにする



⑪ シンデレラ睡眠コース

夜12時までには就寝しましょう。6～8時間の睡眠を



⑫ たばこを吸わないコース

喫煙者むけに。まずは1ヶ月を禁煙貯金期間などで励みに



⑬ 不適切な飲酒はしないコース

1日泡盛0.5合（ビールロング缶1本）まで



⑭ 趣味を楽しもうコース

趣味を楽しんで身心ともに休養をとりましょう



⑮ 子どもとふれあう 時間をつくるコース

1日30分、一緒に運動、おやつ作り、読み聞かせなど



⑯ 音読コース

声を出して本や新聞を読みましょう



⑰ 日記をつけるコース

今日の食事、今日の良かったことなど3点くらい



⑱ 手芸コース

折り紙や手芸など、「指先」を使う趣味を



⑲ 1日1回誰かとおしゃべりコース

家族も含めて。電話でも可

⑳ 1日1回外出したり、 用事をつくるコース

誰かと会ったり、好きな場所へ行くだけでも



㉑ 食事中はテレビストップコース

家族でご飯の時は、テレビ、スマホ、新聞を止めて会話を

キリトリ線

郵便はがき



料金受取人払郵便

豊見城局承認

0084

差出有効期間

2026年12月15日まで

901-0205

キリトリ線

（受取人）
豊見城市字根差部588-3

沖縄医療生活協同組合
健康チャレンジ 係



キッズ用 / (小学生以下)

30日間チャレンジ



なまえ

きかん

8月1日(土)~8月30日(日)

※キッズコースメニューから、えらんでください

えらんだコースの
ばんごう

コースは1つ~3つまでえらべます。

チャレンジできた日は、お父さんやお母さんとしらべて、こっきに色をぬりましょう。

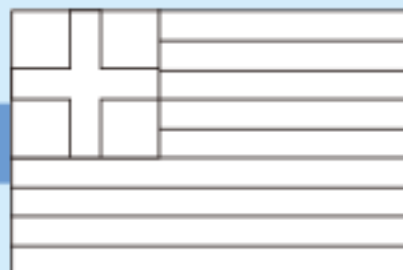
色をぬったこっきのくにがどこにあるかな? せかいちすや、ちきゅうぎでさがしてみしよう!



① アイスランド



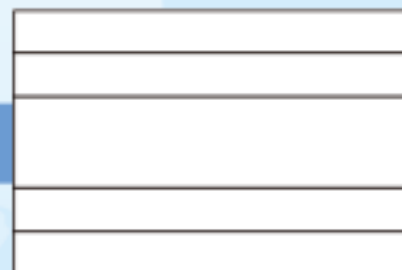
② ギリシャ



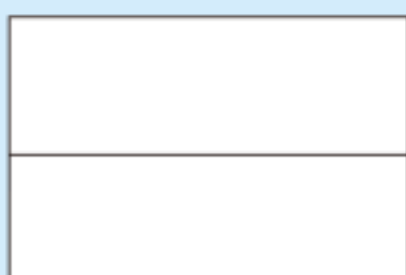
③ ベトナム



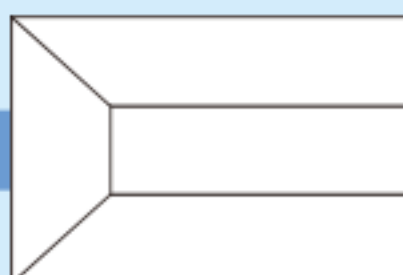
④ タイ



⑤ インドネシア



⑥ クェート



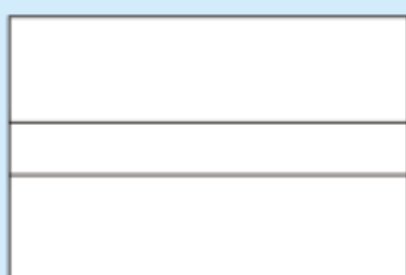
⑦ ガーナ



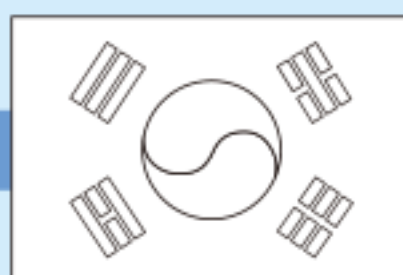
⑧ ジャマイカ



⑨ ラトビア



⑩ 韓国



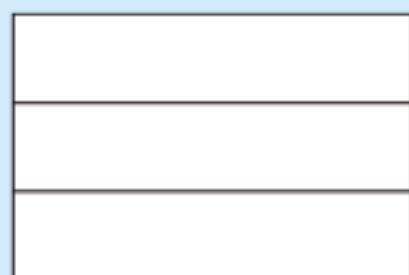
⑪ カナダ



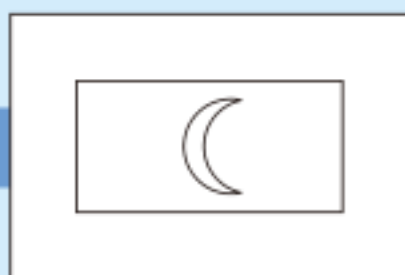
⑫ キューバ



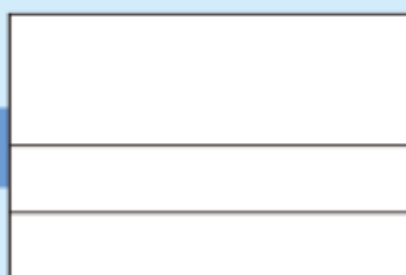
⑬ アルメニア



⑭ モルディブ



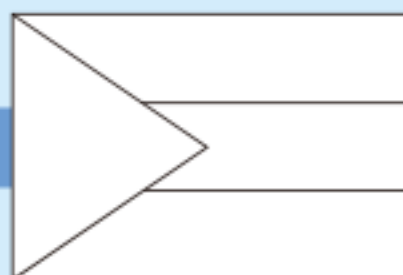
⑮ コロンビア



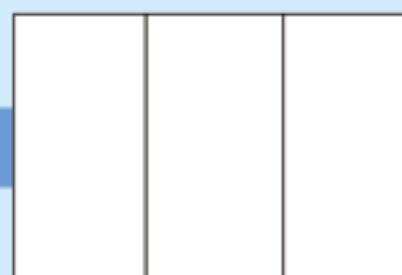
⑯ カメルーン



⑰ スーダン



⑱ イタリア



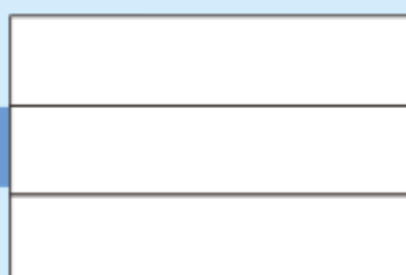
⑲ タンザニア



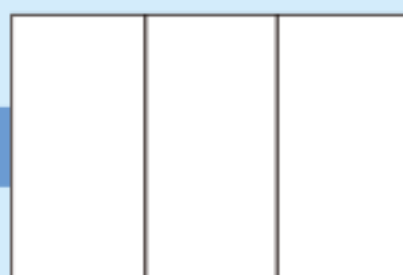
⑳ 中国



㉑ ドイツ



㉒ ナイジェリア



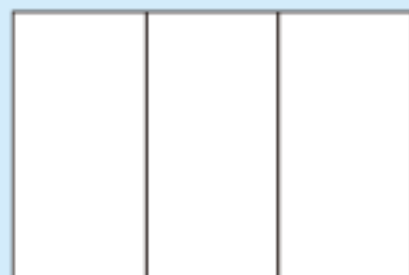
㉓ パナマ



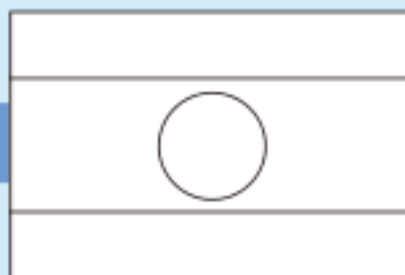
㉔ アルジェリア



㉕ ベルギー



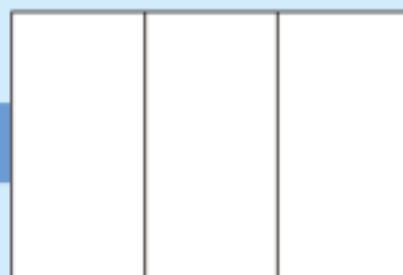
㉖ ラオス



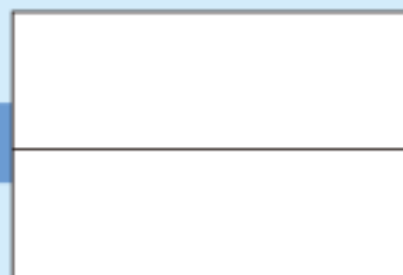
㉗ カタール



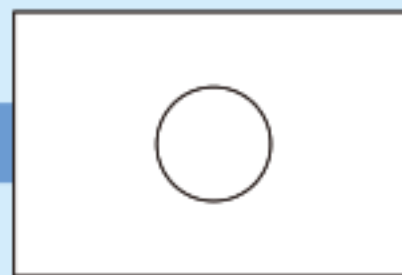
㉘ ルーマニア



㉙ ウクライナ



㉚ 日本



とりくんでのかんそう (保護者・関係者の方もどうぞ)

健康づくり委員会より



チャレンジ記録カレンダー (一般コース用) 中学生以上

氏名

8月1日～10月31日の間の30日間

(例: 9月10日～10月9日など)

選んだコースの
番号

開始日の曜日を起点にして、30日分をご記入下さい。

記入例

コース番号	9/10	9/11
①	○	○
②	○	×
③	50kg	49.7kg

	月	火	水	木	金	土	日
コース番号	/	/	/	/	/	/	/
コース番号	/	/	/	/	/	/	/
コース番号	/	/	/	/	/	/	/
コース番号	/	/	/	/	/	/	/
コース番号	/	/	/	/	/	/	/

感想や成果、良かったことなど

健康づくり委員会より

