

どなたでも
参加
できます!

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。

キッズコースには
参加賞
あります!
※小学生以下

抽選で
プレゼントが
当たります!



せいちゃん



ニージー



きょうちゃん

2025

取り組み
期間

2025年
8月1日~10月31日の間の30日間

参加方法 ※無料です

① コースを選ぶ

ご希望のコースを選んでください。(3コースまで)



② 取り組む

30日間、設定して取り組みます。



③ 記録する

チャレンジ記録カレンダーに記入します。



④ 提出する

報告用ハガキか、Webでの報告のどちらからか



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

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



後援

沖縄県、名護市、大宜味村、うるま市、沖縄市、読谷村、宜野湾市、浦添市、那覇市
豊見城市、与那原町、南風原町、南城市、八重瀬町、糸満市、宮古島市、石垣市

【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

コース番号		私の目標	

取り組んだ日は○や数値を記入しましょう。キッズコースはこっきに色をぬりましょう

8月1日～10月31日の間の30日間 ※キッズコース (小学生以下) は、8月1日～8月30日

(例: 9月10日～10月9日など)

チャレンジ記録
カレンダー
スタート!



キッズはこっから
チャレンジした日は
こっきの色をぬってね!

1	月 日		イタリア
2	月 日		エルサルバドル
3	月 日		チェコ
4	月 日		スウェーデン
5	月 日		ベトナム
6	月 日		インド
7	月 日		ベルー
8	月 日		フィリピン
9	月 日		マレーシア
10	月 日		コスタリカ
11	月 日		セントルシア
12	月 日		トンガ
13	月 日		ベナン
14	月 日		モーリシャス
15	月 日		タイ
16	月 日		ジャマイカ
17	月 日		韓国
18	月 日		コロンビア
19	月 日		モルディブ
20	月 日		タンザニア
21	月 日		ドイツ
22	月 日		ラオス
23	月 日		カタール
24	月 日		デンマーク
25	月 日		チリ
26	月 日		オランダ
27	月 日		フィンランド
28	月 日		フランス
29	月 日		バングラデシュ
30	月 日		日本

記入例

1	5	12
○	×	51kg
9月11日	国旗	



ゴール

※この記録カレンダーは
提出不要です。

■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 | 家庭のできる筋トレなど適度な運動を行いましょう | |
| ③ 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 |  |
| ④ 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 |  |
| ⑤ 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 | |
| ⑥ 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 |  |
| ⑦ あいうべ体操コース | 大きく口を動かして「あ、い、う、べー」を1日10～30回行いましょう |  |
| ⑧ 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 |  |
| ⑨ たばこを吸わないコース | 喫煙者むけに。まずは1ヶ月を禁煙貯金などで励みに |  |
| ⑩ 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 |  |
| ⑪ 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 |  |
| ⑫ 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 |  |
| ⑬ 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 |  |
| ⑭ 子どもとふれあう時間をつくろう | おやつ作り、運動や読み聞かせなど |  |
| ⑮ 音読コース | 声を出して本などを読みましょう。 |  |

キッズコースは8月1日～8月30日にチャレンジしましょう

■コースメニュー（キッズコース）

- | | | |
|---------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ⑯ 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 |  |
| ⑰ 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。 | |
| ⑱ 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 | |
| ⑲ 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 |  |
| ⑳ 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 |  |
| ㉑ 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） |  |
| ㉒ 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 |  |
| ㉓ 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 | |

キリトリ線

健康チャレンジ 2025 報告用紙

- 参加した健康チャレンジコース(複数可)
(番号を書いてください)

--	--	--

- 感想や成果、良かったことなどをおしえてください
※キッズコース参加のかたもかいてください

- 健康づくりのきっかけになりましたか？
(はい ・ いいえ ・ どちらともいえない)

- 今後も継続して取り組みたいですか？
(はい ・ いいえ ・ どちらともいえない)

医療生協の健康習慣

8つの生活習慣+2つの健康指標



- 正しい歯みがき
- よくかんで食べる



● 7～8時間眠る



- 週1回はちゃんと休む
- 余暇でストレス発散
- 地域活動にも積極的に参加



- 禁煙する
- たばこの害を学ぶ、知らせる



- 夜食など間食をしない
- 朝食をとり、規則正しい食生活
- 家族や友人と楽しく食事を

きちんと3食

きっぱり禁煙

バランスよく快食

ほどほど飲酒

適度な運動



- 1日、日本酒1合かビール中ビン1本まで

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

- 塩分1日6g以下
- 低脂肪でバランスの良い食事



- 週3回30分以上の運動
- 歩く、ストレッチ、筋力アップ



- 安静時血圧：135/85mmHg未満
- 年1回の健康診断

2つの健康指標



適正体重
適正腹囲



適正血圧

キリトリ線

郵便はがき

901-0205

料金受取人払郵便
豊見城局承認
0019
差出有効期間
2025年12月15日まで

(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



キリトリ線

報告の提出方法

◆次のいずれかでご提出ください

- ①ハガキに記入し、切り離してポストへ投函して下さい。
- ②ハガキを医療生協の支部運営委員か地域担当者に提出して下さい。
- ③QRコードよりWebで入力報告して下さい。

Webでの報告はこちらから



◆結果報告のしめきり

2025年
11月30日(日)

※提供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。寄せられた感想等は、健康づくり活動に活用します。

お問い合わせ先

沖縄医療生活協同組合
健康チャレンジ係

ホームページはこちら



〒901-0205
豊見城市字根差部588-3
【TEL】098-856-3107
【FAX】098-850-7990
【ホームページ】<https://www.oki-iseikyo.jp>

※2か月分の記録用紙がホームページよりダウンロードできます。あわせてご活用ください。

ご連絡先			
ふりがな			
お名前			年齢 歳
ご住所	〒 -		
電話番号			
所属名(〇〇支部、コープ〇〇、〇〇学童、〇〇小学校、個人等) ➡()			