

## ■コースメニュー（キッズコース）

22 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	
23 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。	
24 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	
25 毎日あいさつコース	1日のはじまりはあいさつから。大きな声で	
26 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	
27 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）	
28 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	
29 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

### 健康チャレンジの流れ

- ご希望のコースを選ぶ
- 左のハガキへ必要事項を記入する
- 申し込む
- 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。

## 医療生協の健康習慣

8つの生活習慣+2つの健康指標



### 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。



※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。

#### 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）



◆提出メ切 2026年11月30日（月）

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

# 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もっと大切です。「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。



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」をご確認ください

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



【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、琉球大学生協同組合、沖縄大学生協同組合、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-iseikyoo.jp



# チャレンジ記録カレンダー (一般コース用) 中学生以上

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。

	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	/	/	/	/	/	/	/
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



氏名

記入例

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

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。



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



## 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  
家庭でできる筋力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

郵便はがき

901-0205

料金受取人私郵便  
豊見城局承認  
0084  
差出有効期間  
2026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

