

いばらきまるごと健康づくり
2024

健康チャレンジ

参加
無料

チャレンジ期間

申込日～12月31日のうち30日間

参加申込締切

2024年11月29日

WEBからも参加申込できます！



LINE@



WEB申込み

参加者先着5,000名に
記念品を贈呈！

「磨きやすい」歯ブラシ

※記念品は2025年2月中の
お届けを予定しています。

*詳細な参加方法は裏面をご確認ください。

- 主催 いばらきまるごと2024健康づくり実行委員会、茨城県生活協同組合連合会、協同組合ネットいばらき
- 実施団体 JA茨城県中央会、JA共済連茨城、JA茨城県厚生連、JA全農いばらき、JAバンク茨城県信連、茨城沿海地区漁連、茨城県森連、茨城県酪連、茨城県畜連、茨城県労福協、茨城県消団連、茨城県生協連、いばらきコープ、パルシステム茨城 栃木、茨城保健生協、医療福祉生協いばらき、こくみん共済COOP、学校生協、県庁生協、生活クラブ、常総生協、よつ葉生協、茨城県社協、茨城県食改協議会、東京海上日動火災保険株式会社、共栄火災海上保険株式会社
- 後援 茨城県、茨城新聞社、茨城放送、茨城県食生活改善推進員協議会、茨城県社会福祉協議会
- 協賛 日本コープ共済生活協同組合連合会

明日の暮らし、ささえあう

CO-OP 共済



[お問い合わせ] いばらきまるごと2024健康づくり実行委員会 事務局 (茨城県生活協同組合連合会 内)

TEL. 029-226-8487 Email. ibkenren@ibaraki-kenren.coop

自分にあったコースを選んで健康チャレンジをやってみよう!

A



マイチャレンジコース

自分に合った健康づくりの運動や食生活など、生活習慣化に向けて毎日続けることを決めて取り組みます。1日5分でも一つの運動を続けると変化が生まれます。

こんなことにチャレンジ!

自分で決めた健康づくりのための運動や行動に取り組む。

- 上下2Fは積極的に階段を使いましょう
- ラジオ体操を毎日行う。
- ももあげ:太ももを床と平行に持ち上げ、3秒キープ。これを片足ずつ交互に10回繰り返す。
- 40°Cのお湯で20~30分間入浴し、約100kcal消費。
- 毎日血圧と体重を測定。

B



すこしお生活コース

高血圧は、食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレス、遺伝的体質などが組み合わさって起こると考えられています。なかでも重要なのは、食塩の過剰摂取です。

こんなことにチャレンジ!

1日の塩分摂取量を8g以内に抑える。

- 麺類のスープは半分残す。
- 1日1杯まで味噌汁を制限。
- 醤油やソースはつける方式を選ぶ。
- 減塩タイプの食品を選んで使用。

C



毎日歩こうコース

ウォーキングは、脚の筋肉を使うことで血液の循環を促進し、脂肪燃焼やストレス解消、脳の活性化などの効果が期待できます。身体に負担がかかりにくい運動です。

こんなことにチャレンジ!

歩く距離や歩数に目標を設け、ウォーキングに励む。

- 近所を散歩する。
- 買い物は車や自転車を使わずに徒歩で。
- 階段の利用を意識する。
- 歩く速度にリズムをつける。

D



野菜たっぷり1日 350g以上コース

野菜には、身体機能の維持、調整に不可欠なミネラルや、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けするカリウムなどが含まれています。

こんなことにチャレンジ!

1日に350g以上の野菜を摂取。

- スープや汁物には野菜を多くする。
- 野菜をすりおろして料理に加える。
- 毎日少なくとも1回は野菜サラダを取り入れる。

E



フレイル予防コース

フレイル予防には、毎日の食事で栄養をしっかり摂り、筋力維持のために歩いたり運動したりすること、そして家族や友人と積極的に交流し、心身の健康を保つことが効果的です。

こんなことにチャレンジ!

身体的、精神・心理的、社会的要素を考慮したフレイル予防。

- タンパク質を肉・魚、バランス良い食事で骨と筋肉の健康をサポート
- 筋力維持:毎日の歩行、階段の昇降を心掛ける。
- 口腔と嚥下機能の維持:しっかりと歯磨きを行う。
- 社会参加:趣味サークルやボランティア、お茶会などでコミュニケーションを楽しむ。

参加方法

step 1. コースを選択

中面のコースからチャレンジするコースを選ぶ。
複数チャレンジもOKです。

step 2. 参加申込[締切 11月29日]

WEBからの申込はURLまたはQRコードにアクセスして入力をお願いします。

URL: <https://kenko-ch.life/kojin/>

WEB申込み



期間中の30日チャレンジ!!



終了アンケートにご協力ください。

取り組み終了後に、感想、成果、健康について不安に思っていることなどをお聞かせください。

PC <https://ws.formzu.net/fgen/S550491117/>
スマホ <https://ws.formzu.net/sfgen/S550491117/>

アンケートにご回答頂いた方の中から抽選で10名に防災バックをプレゼント

※写真と異なる場合があります。

