

郵便はがき

538-0053

お手数ですが  
切手をお貼り  
ください

大阪市鶴見区鶴見 3-6-24  
医療福祉生活協同組合  
おおさか本部ビル 3F  
医療福祉生活協同組合おおさか

おおさかまるごと  
健康チャレンジ2025 係

参加申込書

QRコードから  
申し込みできます

申し込み締切 9月20日

郵便はがき

538-0053

お手数ですが  
切手をお貼り  
ください

大阪市鶴見区鶴見 3-6-24  
医療福祉生活協同組合  
おおさか本部ビル 3F  
医療福祉生活協同組合おおさか

おおさかまるごと  
健康チャレンジ2025 係

結果報告書

QRコードから  
報告できます

結果報告締切 12月20日

## 参加方法

### 1 コースを選択

チャレンジコースの中から選んで目標を決めて、「健康チャレンジ申込書」へ記入します。(複数選択可能)

### 2 申し込み

締切 2025年9月20日

「申込書」を切り取り、事業所・本部へお持ち下さい。  
ポストへ投函もOKです。  
インターネットからも申し込み可能です。

### 3 チャレンジ期間

10月～11月

カレンダーにチャレンジコース、内容を書いて毎日の頑張りがけを記録します。

### 4 結果報告

締切 2025年12月20日

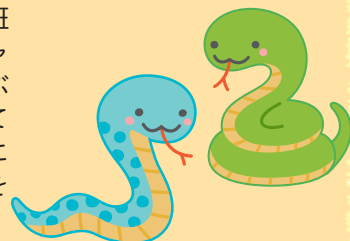
「結果報告書」に自己評価、感想を記入して、事業所・本部へお持ち下さい。ポストへ投函もOKです。

### 5 個人賞・グループ賞

報告書提出者には個人賞、グループエントリーを行ない全員が報告書を提出された場合は、メンバーそれぞれにグループ賞があります。  
さらに、報告書提出者の中から抽選で景品が当たります。

## おすすめ 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、職場や班の仲間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。



## 連絡先

医療福祉生活協同組合おおさか

〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見 3-6-24  
医療福祉生活協同組合おおさか本部ビル 3F

TEL 06-6915-8855 FAX 06-6915-8822

MAIL sosikibu@health-coop.jp

## 大阪府生活協同組合連合会

〒542-0012 大阪市中央区谷町7-4-15 大阪府社会福祉会館内

※お預かりした個人情報は、健康チャレンジ以外には使用しません。

おおさかまるごと 2025

# 健康チャレンジ

とりくみ期間  
10月～11月

参加費  
無料

申し込み  
締切

9月20日

報告書  
締切

12月20日

## 医療福祉生協の健康習慣

### 8つの生活習慣

- 1 生活リズムを整え快適な睡眠をとる
- 2 心身の過労を避け、十分な休養をとる
- 3 禁煙にとりくむ
- 4 不適切な飲酒をしない
- 5 適度の運動を定期的につづける
- 6 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をする
- 7 間食せず、朝食をとる規則正しい食生活
- 8 1日1回以上よごれを落とし磨きをする

### 2つの健康指標

- 1 適正体重、適正範囲を維持する
- 2 適正な血圧をめざす

報告書出せば  
もらえるよ！

個人賞

ボールペン



ジュニアチャレンジ  
もあるよ！

おおさかまるごと  
健康チャレンジ



ミニノート  
(2024年度  
※プレゼントイメージ)

グループ賞

グループエントリー(5名以上)を、  
全員で報告していただいた方に  
ミニノートをプレゼント

5人以上で、グループ  
エントリーしよう！  
※グループ参加でも一人ずつ応募  
してください



気軽に楽しく、健康づくり

ネットからのお申し込みはこちらから

Q おおさかまるごと健康チャレンジ



主催 大阪府生活協同組合連合会

共催 医療福祉生活協同組合おおさか・大阪きづな医療福祉生活協同組合・大阪みなみ医療福祉生活協同組合  
けいはん医療生活協同組合・南大阪医療生活協同組合

後援 大阪府・大阪市・堺市・池田市・箕面市・豊中市・吹田市・寝屋川市・守口市・門真市・四條畷市・大東市・東大阪市・八尾市・柏原市・岸和田市・泉南市・松原市・羽曳野市  
藤井寺市・富田林市・大阪狭山市・河内長野市・忠岡町・大阪府教育委員会・大阪市教育委員会・堺市教育委員会・池田市教育委員会・箕面市教育委員会  
豊中市教育委員会・寝屋川市教育委員会・守口市教育委員会・門真市教育委員会・四條畷市教育委員会・大東市教育委員会・東大阪市教育委員会・八尾市教育委員会  
柏原市教育委員会・岸和田市教育委員会・泉南市教育委員会・松原市教育委員会・羽曳野市教育委員会・藤井寺市教育委員会・富田林市教育委員会  
大阪狭山市教育委員会・河内長野市教育委員会・国立研究開発法人国立循環器病研究センター・日本赤十字社大阪府支部・JAグループ大阪  
大阪府漁業協同組合連合会・大阪府森林組合(順不同) 2025年5月31日現在

おさかまるごと健康チャレンジ2025

チャレンジコース  
(○で囲んでください)

チャレンジ内容  
(例を参考に決める)

A運動

B食

C口の健康

D脳

E禁煙・節酒

F快適な睡眠

G肥満の改善

H健康法

グループ名

10月

無理なくゴール目指そう

2025

| 日   | 月          | 火            | 水     | 木  | 金  | 土  |
|-----|------------|--------------|-------|----|----|----|
| 記入例 | ○<br>ラジオ体操 | ×<br>宴会で飲み過ぎ | 4672歩 |    |    |    |
|     |            |              | 1     | 2  | 3  | 4  |
| 5   | 6          | 7            | 8     | 9  | 10 | 11 |
| 12  | 13         | 14           | 15    | 16 | 17 | 18 |
| 19  | 20         | 21           | 22    | 23 | 24 | 25 |
| 26  | 27         | 28           | 29    | 30 | 31 |    |

11月

あと、1ヵ月がんばろう

2025

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 |    |    |    |    |    |    |

▶ 毎日の記録…よくできた日は◎、できた日は○、できなかった日は×を記入しましょう。

チャレンジ8コース

複数選択可

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  
こども用の「ジュニアチャレンジ」もあります

「すこしお」の  
秘訣レシピ

おすすめコース

B

すこしお



「すこしお」とは？

「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりのくみの総称です。

塩分量が多いとリスクは？

塩分をとりすぎると、むくみ・血圧が上がる・のどが渇くなどの症状が誰にでも現れます。これを気にせずに塩分過剰な状態が続いてしまうと、腎臓や心臓などに負担がかかり、病気を引き起こす可能性があります。

一日の塩分摂取量の目安は？

世界保健機関(WHO)は、世界の人々の塩分摂取目標量を1日5g未満としています。日本では、日本人の食事摂取基準(2025年版)で1日の塩分摂取目標量を男性7.5g未満、女性6.5g未満としています。最新の2023年の国民健康・栄養調査では塩分摂取量が9.8gとなっています。医療福祉生協では、1日あたり6g未満をめざしています。

A運動

チャレンジ内容(例)

●グラウンドゴルフ

●ウォーキング

●スポーツ・外遊び

●自転車

●タオル体操 など

B食

チャレンジ内容(例)

●すこしお(塩分1日6g未満) -オススメ-

●控えめの間食

●野菜たっぷり

●きちんと朝食をとる など

C口の健康

チャレンジ内容(例)

●1日1回はしっかり歯みがき

●歯ブラシは毎月交換

●毎日、舌みがき

●あいうべ体操 など

D脳

チャレンジ内容(例)

●折り紙 ●読書

●音読 ●クイズ・パズル

●おしゃべり ●日記

●週1日は休養 など

E禁煙・節酒

チャレンジ内容(例)

●1日お酒は1合まで

●ビールはレギュラー缶1本まで

●週2日の休肝日

●禁煙に挑戦!! など

F快適な睡眠

チャレンジ内容(例)

●1日7～8時間の睡眠

●寝る前に飲食はしない

●カフェイン(コーヒーなど)は取らない

●スマートフォンは寝る1時間前まで など

G肥満の改善

チャレンジ内容(例)

●1日1回は体重計に乘ろう

●朝食はしっかり、夕食は軽く

●余分な脂肪・糖質はとらない など

H私の健康法

チャレンジ内容(例)

●毎日血圧測定

●週に1日ノーカーデー

●100歳体操 ●カラオケ

●笑いヨガ ●笑う など

おおさかまるごと健康チャレンジ2025 申込書

よみがな

お名前

年齢

歳

性別

男

女

住所

電話番号

所属

(支部・職場  
団体・学校など)

チャレンジコース  
(○で囲んでください)

A運動

B食

C口の健康

D脳

E禁煙・節酒

F快適な睡眠

G肥満改善

H健康法

ジュニア  
チャレンジ

チャレンジ内容

グループ  
エントリー

☐ する

☐ しない

グループ名

代表者名

生協の

☐ 組合員です

☐ 組合員ではありません

お近くの生協役員、または生協の本部・事業所までお届けいただくこともできます

おおさかまるごと健康チャレンジ2025 結果報告書

よみがな

お名前

住所

電話番号

所属

(支部・職場  
団体・学校など)

チャレンジ  
コース/内容

グループ名

自己評価  
(いずれかに○)

1. よくできた

2. まあまあできた

3. あまりできなかった

4. できなかった

チャレンジの  
感想や成果

■アンケートにご協力ください

健康チャレンジに申し込まれたのは？

☐ 脱メタボのために、食生活を改善したい

☐ 適度な運動をするきっかけにしたい

☐ 生活習慣病の予防のため

☐ 友達に誘われて

☐ 家族の健康づくりに役立てたい

☐ その他 ( )

健康チャレンジに参加されていかがでしたか？

☐ 健康づくりの良いきっかけになった

☐ キャンペーン期間は終了したが続けていこうと思う

☐ 健康づくりに効果があるとは思わない

☐ 来年度も参加したい

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  
お近くの生協役員、または生協の本部・事業所までお届けいただくこともできます