

参加方法

1 コースを選択

ご希望のコースを選びましょう。
大人は1～3のコース、キッズは1～4のコースから選べます。



2 チャレンジ 1日1項

7～11月末までの30日間、選んだコースにチャレンジしましょう。
そして、毎日のチャレンジを1日1つ記録しましょう。
(だんチャレ応援企画に参加するとボーナスポイントプレゼント)
期間中、大人は1人最高5回のチャレンジ参加が可能！
キッズも最高5回のチャレンジ参加が可能ですが、達成賞は1つになります。



3 チャレンジ報告提出

目標が達成したら、感想、氏名、年齢、住所連絡先等の必要事項を記入します。
切り取って紹介者、事業所または提出箱へ！
配布された幼稚園・保育園・小学校にも提出箱は置いてあります。
大人は、チャレンジシート提出者の中から抽選で達成賞が当たります！



提出期限：2022年12月10日

※ご記入いただいた内容は「健康だんだんチャレンジ」以外の目的には使用しません。
※抽選結果は達成賞のお渡しをもって発表とします。
※チャレンジシートの返却はしません。

提出先・お問い合わせ

●ひかわ医療生活協同組合

地域活動部 ☎(0853)72-4577
お近くの紹介者にご一報いただくか、
ひかわ生協病院受付までお持ち下さい。

●JAしまね斐川地区本部

組織広報課 ☎(0853)73-9605
最寄りの支店窓口までご提出ください。

●グリーンコープ生活協同組合

☎(0853)73-8012
配達担当までご提出ください。

斐川生協病院受付、JAしまね斐川地区本部各支店にもそれぞれ提出箱を設置しています。チャレンジシートを切り取り、ご提出下さい。

2022 健康だんだん チャレンジ

参加
無料



取り組み期間
30日間 (2022年7月～11月末)

提出期限：2022年12月10日

各コース、抽選で
達成賞をプレゼント！
キッズコース達成者には、
全員達成賞をプレゼント

主催

ひかわ医療生活協同組合 地域活動部
JAしまね斐川地区本部 組織広報課
グリーンコープ生活協同組合

後援

出雲市・出雲市教育委員会
社会福祉法人出雲市社会福祉協議会

参加方法は一番最後のページに記載してあります

自分で決めたコースを30日間取り組みましょう！
毎日でなくても大丈夫！定着が大事です

大人もキッズも選べる 共通コース

1 気軽に運動

- ★ラジオ体操・ウォーキング・スポーツ
(グラウンドゴルフ・ゲートボール など)
- ★洗濯・掃除・愛犬の散歩・ダンス・キャッチボール・ヨガ など

2 お口と食の健康

- ★ロングピロピロ・あいうべ体操・腹八分目の食事・薄味の為の減塩調味料使用
- ★1日350gの野菜摂取・3食バランス良く食べる・禁煙・禁酒・間食しない など

3 私の健康法

- ★自由にテーマ目標を決めて取り組む！あなたの健康づくりをおしえて下さい
- ★既存のコースでは物足りない方も独自にチャレンジ！
(例) 毎日血圧測定・毎日体重測定・近所で茶話会・クイズやパズルで脳トレ・音読・早寝早起き・班会参加 など

キッズのみ(小6まで) 選べるコース

- (1) 「お手伝い」 掃除・片付け・新聞とり・洗濯をたたむ・食器の後片付け など
- (2) 「あいさつ」 大きな声でおはよう！こんにちは！ありがとう！おやすみ！ など
- (3) 「歯磨き」 毎日3回チャレンジ！

全てのコースに だんだんチャレンジ応援企画として参加者に
ボーナスポイントを付与するイベントを開催します！
詳細はその都度チラシやポスターで告知しますので参加を
お待ちしております！

チャレンジシート

※コピーして使用してもOKです。
※このチャレンジシートは、
ひかわ医療生活協同組合の
ホームページよりダウンロードできます！

コース

チャレンジした感想や要望等

ゴール

月 日 30 月 日 29 月 日 28

月 日 24 月 日 25 月 日 26 月 日 27

月 日 23 月 日 22 月 日 21 月 日 20

月 日 15 月 日 16 月 日 17 月 日 18 月 日 19

月 日 14 月 日 13 月 日 12 月 日 11 月 日 10

月 日 5 月 日 6 月 日 7 月 日 8 月 日 9

月 日 4 月 日 3 月 日 2 月 日 1

スタート

チャレンジした
日付、内容を
書き込みましょう!!

記入して
ください

住所	〒 -			電話番号		
氏名	年齢	学年	どちらかに○をつけてください		大人・キッズ	