

いばらきまるごと健康づくり 2025

健康チャレンジ

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2026年2月中のお届けを予定

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

2025年11月30日まで

参加
無料



スマホで簡単に参加申込み



LINE@



WEB申込み

*詳細な参加方法は中面をご確認ください。

■主催 いばらきまるごと2025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、JA、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、パルスシステム茨城 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



明日のくらし、ささえあう

CO-OP 共済



【お問い合わせ】 いばらきまるごと2025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

この企画は日本コープ共済生活協同組合連合会の健康づくり支援企画助成の支援を受けています

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 コース

マイチャレンジコース

自分で決めた「健康習慣」にチャレンジ

日々の生活の中で、無理なくできる運動や食習慣など、自分で目標を決めて取り組みチャレンジするコースです。



こんなことにチャレンジ

- ラジオ体操を毎日行う
- 片足を3秒ずつ、交互にもも上げを10回する
- 40℃のお湯に20～30分間つかる(約100kcalを消費)
- 自分に合った適切な睡眠時間を確保する
- 朝起きたらすぐにカーテンを開けて日光を浴びる
- 今日よりも毎日15分を意識してプラス身体を動かす
- ストレス解消に趣味や人のおしゃべりなど、自分が楽しくできることを行う

B コース

食生活見直しコース

毎食の塩分を抑えて野菜を多めに

高血圧の主な原因である食塩のとりすぎを防ぎ、野菜をしっかり摂取するなど、毎日の食生活を見直すコースです。



こんなことにチャレンジ

- 麺類のスープや味噌汁は控えめに摂る
- 調味料は「つける」方式と減塩タイプを活用
- 毎日350g以上の野菜を意識して摂取
- 汁物やスープには野菜をたっぷり入れる
- 野菜はすりおろすなど調理法を工夫
- 夜遅い食事や間食は避ける or 軽めにする
- 買う前に「栄養表示(塩分)」をチェックする習慣をつくる
- 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのとれた食事を摂る

C コース

毎日歩こうコース

目標を設け、ウォーキングに励もう

日々の生活の中で、無理なくできる運動や食習慣など、自分で目標を決めて取り組みチャレンジするコースです。



こんなことにチャレンジ

- 近所を散歩する習慣をつけよう
- 朝夕の涼しい時間に、気軽な散歩でリフレッシュ
- 近くのお店へは車や自転車を使わず歩こう
- 友達や家族と会話しながら楽しく歩く
- 歩くときは背筋を伸ばし、リズムよく
- 目的地を決めてウォーキングを楽しもう
- 1日1回、用事がなくても外に出て歩く時間を作ろう

D コース

健康チェックコース

毎日の記録で健康への意識を高めよう

血圧や体重などを毎日記録して、自分の体と向き合い、健康習慣を身につけましょう。



こんなことにチャレンジ

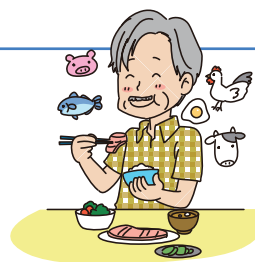
- 毎日血圧と体重を測定。
- 週に1回「ウエスト」を測る日を設ける
- 毎日の食事内容を簡単にメモ(朝昼晩+間食)
- 歩数や移動距離を記録(スマホでもOK)
- 睡眠時間と起床時間を記録
- 「今日のよかったこと」を1行書く
- 定期検診、がん検診をうける

E コース

フレイル予防コース

心身の衰えを防ぐ「食事・運動・社会参加」

栄養・運動・人とのつながりを大切にし、心と体の衰えを防ぐ習慣づくりをサポートします。



こんなことにチャレンジ

- タンパク質を肉・魚、バランス良い食事でも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。
- 「ありがとう」を意識して言葉にする
- 毎日、掃除をして身体を動かすことを意識する

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。

WEB申込み



LINE@



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/>

期間中の30日チャレンジ!!

あなたの「健康標語」募集します!

応募者の中から
抽選で20名にお米(2kg)を
プレゼント



PC or スマホ

応募はこちらから →

<https://ws.formzu.net/dist/S283561806/>



10作品程度選定し、茨城県生協連WEBサイトで公表します!