



ヘルス チャレンジ 2025

ヘルスチャレンジとは?

ヘルスチャレンジとは健康増進をめざす取り組みです。この企画を通じて、生活習慣の見直しと健康づくりの習慣を身につけましょう。



600名様に
プレゼント!!

結果報告いただいた方の中から抽選で

歯科医が選んだ

はみがきセット

※当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。
※景品は類似品に変更になる場合があります。



主催 岡山県生活協同組合連合会 (TEL 086-230-1315)

共催 岡山医療生活協同組合 (TEL 086-271-7880)
倉敷医療生活協同組合 (TEL 086-448-3369)
津山医療生活協同組合 (TEL 0868-28-3855)

協力

岡山県学校生活協同組合・三井造船生活協同組合・生活協同組合おかやまコープ
こくみん共済coop岡山推進本部・ヤンマーアグリ岡山地区生活協同組合・岡山大学生生活協同組合
グリーンコープ生活協同組合おかやま・就実生活協同組合・岡山県協同組合連絡協議会

後援

岡山県・岡山市・倉敷市・津山市・玉野市・笠岡市・井原市・総社市・高梁市・新見市・備前市
瀬戸内市・赤磐市・真庭市・美作市・浅口市・和気町・早島町・里庄町・矢掛町・新庄村・鏡野町
勝央町・奈義町・西粟倉村・久米南町・美咲町・吉備中央町
岡山県教育委員会・岡山市教育委員会・倉敷市教育委員会・津山市教育委員会・山陽新聞社



第3次健康おかやま21

健康寿命をのばそう!
Smart Life Project



ヘルスチャレンジの
詳細はこちら

1

おすすめ！

お口のコース



痛みや違和感なく、しっかりかめる歯と口にしよう
健康な歯と口を守ろう

- すみずみまでしっかり歯みがきをしよう
- よくかんで、よくしゃべって、
しっかり歯と口を使おう
- あいうべ体操、パタカラ体操も利用しよう



©2012 CO・OP共済コーすけ

2

健康的な食生活コース

痩せや肥満をなくそう

- 食事量と運動量を調整しよう
- 栄養補助食品やサプリメントは
上手に利用しよう



3

気軽に運動コース

座りつきりをなくして、歩数を稼ごう

- 時間ごとに軽体操やストレッチを
しよう
- ちょこっと歩き
(階段利用、近所で
の買い物は徒歩など)
をやってみよう



4

私の健康コース

- 良い睡眠を十分にとろう
- アルコールは適量にしよう
(純アルコール 20g)
- 禁煙にチャレンジしよう
- 健康指標を測って
確かめよう
(血圧・体重など)



5

キッズコース

- 朝ごはんをたべよう
- すききらいをしないでたべよう
- きちんと歯をみがこう



参加無料!!

チャレンジ
参加方法

- ① コースを決めます
- ② 30日間チャレンジします
- ③ 結果を報告します

結果報告締切 2025年11月30日(日)



報告はこちらから