



大人も子どもみんなで楽しくチャレンジ！

とっとり虹の健康チャレンジ2024 参加者大募集！



自分にあった健康コースを見つけて、大人は30～60日間、子どもは30日間取り組むチャレンジ企画！
「生活が改善できた！」「子どもと楽しく健康づくりができた！」「食生活が改善した！」という声をいただいています！
ご家族やご近所さんで、楽しく一緒に健康づくりにチャレンジしてみませんか！

申し込みをしよう！

申し込み期間 5月20日～8月30日

●注文番号で申し込み

注文用紙またはeふれんず注文で、ご希望のコースの注文番号と参加人数を記入ください。

	注文番号	注文数
一般コース 30～60日間	17779	参加人数
子どもコース 30日間	17787	参加人数

●二次元コードから申し込み

右記の二次元コードを読みとり必要事項を入力ください。



チャレンジスタート！

取り組み期間 7月1日～10月31日

案内・記録シートが届いたら、9つのチャレンジ項目の中から自分に合ったコースを選び、大人は30～60日、子どもは30日間チャレンジ！
※子どもコースにお申込の方に記録シートと一緒にシールもお届けします。

※ご案内・記録シートは7月1日以降にお届けします。

9つのコースを選んで楽しくチャレンジ



- ①健康はお口から（歯みがき、あいうべ体操等）
- ②気軽に運動で筋力アップ（ウォーキング、ラジオ体操）
- ③バランスの良い食事（朝食、バランスの良い食事、等）
- ④きっぱり禁煙 ⑤適正飲酒
- ⑥脳イキキ5か条（食・動・楽・知・休）から選んで挑戦
- ⑦すこしお生活（うすしおの取り組み）
- ⑧ビューティーチャレンジ（たるみ撃退・ダイエット等）
- ⑨何でもチャレンジ（早寝・早起き、挨拶、手洗い・うがい等）



記録シート提出

提出期限 11月29日

チャレンジ記録や感想を「記録シート」に書いて、地域担当者・ココステーション当番へご提出ください。

記録シート提出者に「達成賞」をお届けします
※達成賞は2月頃にお届け予定です。

2023年度参加された方からの感想

- ・続けることは難しいけれど、表に記入することで頑張るきっかけづくりが出来ました。
- ・健康に対して家族と勉強出来たりして健康に対してもう一度考え直す機会になって良かった。
- ・続かないと思ったが、習慣づいて、しないと気持ち悪く感じた。これからも自身の体の為に続けたい。



子どもと一緒に取り組みました。
シールを貼りたくて頑張る、子どもの姿が可愛かったです。
来年も子どもと取り組みたいです♪



- ・今年は猛暑で大変だったけれど、やり遂げられて満足です。あいうべ体操はウォーキングをしながらやりました。
- ・高齢になり、人と会わない日もあり、声を出す機会もない日に「音読」良い事を教えていただきました。

