【お家の方へ】

医療福祉生協は、子どもの頃からの健康習慣づくりを呼びかけています。

子どもが自分で健康に気をつける自覚をもつのはむずかしいですが、自分で決めたことが出来ると自信がつきます。それには、お家の方の励ましや声かけが必要です。ぜひ応援してあげて下さい。

健康づくり委員会

キリトリ

郵便はがき

3 2 0 8 7 9 0

896

宇都宮中央局
承　認
0734

平成３１年３月
３１日まで
（差出有効期限）
＜切手不要＞

栃木県宇都宮市宝木町２丁目
2554-14

栃木保健医療生活協同組合
きっずチャレンジ２０１８係

結 果 報 告

■アンケートにご協力ください

この企画を知ったきっかけは何ですか？（○をする）

1、通っている小学校、保育園、幼稚園
2、宇都宮協立・ふたば診療所、医療生協
3、とちぎコープの店舗、宅配、その他
4、よつ葉生協　5、地域のコミュニティセンター
6、その他（　　）

昨年は健康チャレンジと合わせ６３１人参加！

【参加方法】

①コースを選択

チャレンジコースの中から、１つ選びます。ムリのないチャレンジにしましょう。

②チャレンジ

１０～１１月中の２週間（１４回分）、自分で決めた目標にチャレンジしましょう！１から順に色をぬるか、シールをはりましょう！

③結果報告（12 月末まで）

「結果報告」のはがきに記入し、下記の医療生協の事業所へお届け下さい。ポストへの投函も可（切手不要）。コープ店舗やよつ葉生協等からのご参加も、医療生協へご提出下さい。

④参加賞（報告者全員）

「結果報告」のはがきを提出した全員に、記念品をお届けします。

【連絡先】

栃木保健医療生活協同組合
健康づくり委員会

〒320-0061
宇都宮市宝木町２丁目 2554-14
電話：028-652-3714
ファックス：028-652-3653

※上記以外の医療生協の事業所
（お近くの方は、はがきを直接お届けください）
宇都宮協立診療所　宇都宮市宝木町 2-1016-5
生協ふたば診療所　宇都宮市双葉 1-13-56

※個人情報は、きっずチャレンジ以外の目的で使用しません。

子どもの健康づくりおうえん　２０１８

きっずチャレンジ

参加費無料

＜対象＞
保育園･幼稚園～
小学校高学年まで

健康な体と心をつくれるように、自分で決めた目標に

チャレンジしてみよう！！２週間つづけてみてください。

とりくみ期間：１０～１１月中の２週間
結果報告しめきり：１２月末

結果報告のはがきを
提出した全員に
記念品プレゼント！

主催：栃木保健医療生活協同組合

協賛：とちぎコープ生活協同組合、よつ葉生活協同組合
ＣＯ･ＯＰ共済（コープ共済連）

後援：宇都宮市、宇都宮市教育委員会、株式会社下野新聞社、読売新聞宇都宮支局、　産経新聞社宇都宮支局、朝日新聞宇都宮総局、毎日新聞宇都宮支局、NHK 宇都宮放送局、株式会社とちぎテレビ、株式会社栃木放送、株式会社エフエム栃木

きっずチャレンジコース

（1つえらび、じぶんできめたことを2週間つづけよう）

- ●はやねはやおきする
- ●あいさつをする
- ●やさいをおいしく食べる
- ●はみがきをきちんとする
- ●なわとび、ラジオ体操をする
- ●あいうべ体操をする（左下イラスト）
- ●おうちにかえったら、手あらい・うがいをする
- ●テレビやゲームの時間をきめる（1日1時間くらい）
- ●1日1つは家のお手伝いをする（新聞をとってくる、そうじをする、食事のしたくを手伝う、ペットのおせわなど）

ほかのことでもいいよ！
じぶんできめてやってみよう！

インフルエンザ予防に効果大

※「あいうべ体操」は口呼吸を予防し、鼻呼吸を自然に行うための口の健康体操です。①～④を1セットとして、毎日30セットを目安に行いましょう。

2018きっずチャレンジシート

おなまえ	とりくむこと　じぶんできめたことをかいてね♪

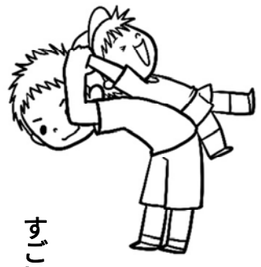
チャレンジできたら、色をぬったり、シールをはろう！イラストにも色をぬってね。
1からじゅんばんに、ぜんぶで14回（2しゅうかん）だよ！

さぁスタート！がんばろう♪

1かいめ → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8 → 9 → 10 → 11 → 12 → 13 → 14

1日ずつ、すすんでいこうね。

1しゅうかん、よくがんばったね！



すごい、ここまできたね！

やったー！
☆ゴール☆

まいにちチャレンジすることがたいせつだよ。
これからも習慣にしようね！

キリトリ

きっずチャレンジ　結果報告はがき

おなまえ		年齢	才 男・女
住所（記念品お届け先）	〒		
連絡先			
とりくんだこと			
かんそう			
おうちのひとのことば			

報告締め切りは12月末です。コープの店舗やよつ葉生協等からのご参加も医療生協の事業所（裏面の連絡先）へ直接お届け下さい。または、はがきを投函して下さい。取り組みがよくできた、できなかったに関わらず必ずご提出下さい。