



発行：2025年5月12日
組合員活動グループ

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2025

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日間取り組む健康チャレンジ企画です！例年、参加者からは「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！

まずは申し込みをしよう！

申し込み期間 5月19日～8月29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。

●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。



	注文番号	注文数
一般コース/中学生以上 30～60日間	17779	参加人数
子どもコース/小学生以下 30日間	17787	参加人数

チャレンジスタート！

取り組み期間 7月7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日間、子どもは30日間の健康づくりにチャレンジ！

※「子どもコース」にお申込の方には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7日以降にお届けします。

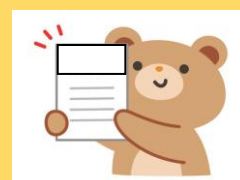


チャレンジ項目

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

記録シート提出

提出期限 11月28日



チャレンジ記録や感想を「記録シート」に書いて、地域担当者またはステーション当番へ提出してください。
※記録シート提出者に「達成賞」を2026年2月頃にお届け予定です。

コースを選んで大人30日間、もっとできる方は60日間、こども30日間チャレンジ!

印はこどもも参加できるコースです。

①②③⑥はフレイル予防におすすめ!

※フレイルとは?…歳を重ねることにより、「心身が衰えた状態」のことをいいます。

1 コース 健康はお口から

- ①歯みがき…歯みがき名人の技(右下図参照)で毎食後に歯みがきをする
- ②長息生活(吹き戻し)でお口の健康づくり
- ③あいうべ体操を1日30回、

パタカラ体操を1日10回~30回④(裏面参照)
グーチョコキパー体操・舌回し体操(下図参照)



食前や
空き時間に
5回~10回
行いましょう

グー

チョコキ

パー

①舌をのびて舌先を突き出す ②左右にしっかりと引く ③大きく開ける

監修: 戸原玄、東京医科大学、歯学部下リハビリテーション学系 教授

2 コース 気軽に運動で筋力アップ

- ①ウォーキング(1日合計20分以上)④(裏面参照)
- ②椅子スクワット(1日30回程度)④(裏面参照)
- ③ラジオ体操
- ④外で遊んで体力づくり
- ⑤おうちでできる体操で体を動かす(例:ストレッチ体操、TV体操)

3 コース バランスの良い食事

- ①朝食をしっかり食べて元気アップ!
- ②主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事をとる!
- ③野菜を毎日たっぷり食べる!
- ④プラス1品でたんぱく質アップ

1食分の量の目安

※医療機関から栄養指導を受けている方はその指示に従ってください

主食
(米・パン・麺など)

●毎食茶碗1杯分が目安
●パンは1枚、
麺は1玉が目安

主菜
(肉や魚など)

●片手にの
くらいが目安

副菜
(野菜・海藻・きのこなど)

●両手にの
くらいが目安

バランスの良い食事は腸内環境を整え免疫力向上につながります。1食分の量を意識して毎日3食食べましょう

6 コース 脳いきいき5か条…次の項目の中から選んで挑戦しましょう。

- 食** ①野菜と魚中心の食事をする(飲み物は緑茶)
②腹八分目に抑え、よく噛んで食べる
- 動** ③軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする
④歩いて外出するとき、いつもと違う道を通る
- 楽** ⑤誰かと1日1回以上自分から話をする
⑥指先や頭をつかった趣味を楽しむ

- 知** ⑦買い物で暗算する
(支払いの時つり銭をたし算引き算)
⑧新聞から面白い記事を見つけて音読する
- 休** ⑨午後3時までに
30分程度の昼寝をする
(午後3時以降と1時間以上はダメ)

7 コース すこしお生活

「すこしお」とは、「少しの塩分で
すこやかな生活」をめざす
医療福祉連携のとくみの
総称です

家族みんなで
チャレンジするのも
おすすめ!



- ①塩分1日6g未満を目指す!
- ②3食のうち1食はうす味を心がける
- ③カリウムが多く含まれている食材を食べる

野菜や芋、豆類に多く
含まれるカリウムは食
塩の成分であるナトリ
ウムの排泄を促します
※医師からカリウム制限が必
要と書かれている方はその
指示に従ってください

加工品ではなく旬の食材を選びましょう



塩焼1切れ(塩分2.5g) 生鮭ホイル焼き(塩分1.0g)

カリウムが多く含まれている食材



8 コース ヒューティーチャレンジ

- ①顔のたるみ撃退チャレンジ
(あいうべ体操・長息生活など)
- ②体重計に乗るだけダイエット
チャレンジ
目指せ美ボディ!
- ③目指せ!元気な腸!チャレンジ
(毎日食物繊維や発酵食品を摂取する、
毎日運動をするなど)

納豆、味噌、キムチなどの発酵食品も
腸内環境を整えるのに役立ちます。

美と健康は一日にし
てならず! 美は健康
あってこそ!
男性のチャレンジも
お待ちしております!

9 コース 何でもチャレンジ

- ①早寝・早起き
- ②手洗い・うがいを
ていねいにする
- ③目を大切にする
(TV・ゲームの時間を
決めよう)
- ④元気にあいさつ
- ⑤1日1回お手伝い
- ⑥毎日血圧測定
- ⑦自分で目標を決める



参加方法

- ①参加申込をしよう
パンフレット受け取り時、もしくは
メール、パンフレット表紙の2次元
コード、お電話でお申込ください。
申込締切:2025年8月31日まで
- ②チャレンジスタート!
コースを選んで目標を決めよう。
(複数チャレンジしてもOK!)
大 人 30日間もしくは60日間
こども 30日間
- ③シートを提出しよう
取り組みが終わったらシートを各事業所へ提出しよう。
シートの写真を揃ってメールで送ってもOK。
大人記録シートの2次元コードから報告もできます。
提出・報告締め切り:2025年11月30日

提出者全員に
達成賞を
プレゼント!



メールでのお申込、
シートのご提出先

メールアドレス: tmc21@mcoop-tottori.jp
[メール申込・提出担当: 鳥取県衛生局 健康まちづくり部]
☎0857-24-1701