

健康づくりを楽しもう!

参加無料!



# ヘルスチャレンジ 2026

実施期間 11/30月まで

学校単位で参加の場合

参加された生徒のみなさんに  
素敵な参加賞  
プレゼント!



© 岡山県「ももっち・うらっち」

健康寿命をのぼそう!  
Smart Life Project

第3次健康おかやま21

## ヘルスチャレンジってなに?

2026年で15年目をむかえる健康増進をめざす取り組みです。この企画を通して、いつまでも自分らしく健康に過ごすきっかけにしてください。

生活習慣の見直しに!

学校と保護者の方々とつながりづくりに!

メニューは学校独自で設定出来ます!

ヘルスチャレンジの詳細はこちら



たとえば

## 早寝・早起き・朝ごはん

早寝早起き朝ごはん運動を知ろう!健康に過ごせるための生活リズムをととのえてみよう!

- 朝ごはんをたべよう
- 良い睡眠をとって早起きしよう
- 大きなお便り💩も大切



早寝早起き朝ごはん  
全国協議会HP

## 学校やおうちで健康づくり!

学校で友達と、おうちで家族と、みんなで一緒にテーマを作っても楽しいね!

テーマをメモしておこう!

保育園・幼稚園・小中学校でも取り組みどんどん増加中!

# 今年のヘルスチャレンジ2025の 参加人数はなんと8,065人!

今年の参加者の感想は裏面へ。

## チャレンジ参加方法 参加無料

1. **自由に健康づくりをしましょう。**  
健康につながればどんなことでもOK!  
左の「たとえば」も参考にしてくださいね。
2. 学校単位で参加の場合は、  
裏面の学校申込・報告書で全校生徒の参加が可能です。
3. 学校単位で参加の場合は、参加された生徒のみなさんに  
**素敵な参加賞をプレゼント!**  
※生徒のみなさんが個人で参加される場合は別紙(一般の黄色のチラシ)をご利用下さい。

## 心と体の健康大作戦!!

いつもより人とつながることや食事や運動をがんばってみよう!

### <体の健康>

- 時間ごとにかかる体操やストレッチ
- 階段を登ったり、近所へ歩いてお買い物
- 肉も野菜も好き嫌いしないでバランスよく食べよう
- よく噛んで、よくしゃべって、しっかり歯と口を使おう



### <心の健康>

- ありがとうを1日1回つたえよう
- 鏡の前でにっこり笑って出かけよう
- スマホやゲーム離れの時間をつくろう
- おしゃべりを楽しもう



ゲーム依存と  
ネット依存について  
(独)国立病院機構久米浜  
医療センター依存症対策  
全国センターPDF資料

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)

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



自分がしたことを  
ほめられて  
嬉しかった。

がんばっていたらほめられてうれしかったです。  
歯が健康なことはとても大切だとわかりました。  
これからも歯みがきをがんばります。

10代



家族みんなで  
楽しく  
頑張りました。

小学校でみんなとがんばりました。家では家  
族みんなでがんばりました。給食もきらいな  
ものがあってものこさず食べました。

9歳



学校で取り組み、  
生活リズムの  
改善になりました。

夏休みに学校で取り組みました。低学年は  
親子で取り組んでくれた様子がうかがえま  
した。生活リズムを整えるのにとっても活用  
できたと思います。 小学校教員

ヘルスチャレンジ2026(学校用申込書) 送付FAX番号：

学校名			参加予定人数	
ご担当者		連絡先		
取り組み期間	月	日	～	(※目安は約30日間です。チャレンジ期間も自由に設定してください。)

●学校用報告書

年	内容をお知らせください。	参加人数
例)1年	例)クラスみんなで歯みがきをがんばりました。	24
教職員参加数		
合計		

●ご意見・ご感想

ヘルスチャレンジのご感想を教えてください。

ご記入ありがとうございました。今後の参考にさせていただきます。また、報告シートのデータはメールでお送りすることが出来ます。ご必要の折には、お手数ですがご連絡ください。

お問い合わせ

岡山医療生活協同組合 健康まちづくりセンター TEL:(086)271-7880 FAX:(086)271-7881  
 倉敷医療生活協同組合 健康事業部 TEL:(086)448-3369 FAX:(086)436-6536  
 津山医療生活協同組合 本部保健組織 TEL:(0868)28-3855 FAX:(0868)28-3835