

いのちの入り口、お口と健康
あいうべ体操

※「あいうべ体操」は口呼吸を予防し、鼻呼吸を自然に行なうための口の健康体操です。

① 「あー」と口を大きく開く

② 「いー」と口を大きく横に開く

③ 「うー」と口を強く前に突き出す

④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

※①～④を1セットとして、1日30セットを目安に。

【お問合せ】
 栃木保健医療生活協同組合 健康づくり委員会
 TEL : 028-600-1606
 HP : <https://www.tochigihoken.or.jp/>
 ※お預かりした個人情報は、健康チャレンジ以外の目的では使用しません。

〒1028-1700 栃木県宇都宮市宝木町2丁目1028-17

郵便はがき
 3 2 0 8 7 9 0

栃木保健医療生活協同組合
 2025 健康チャレンジ係

報告はがき

Q、この企画を知ったきっかけはなんですか？(〇回答)

① 栃木保健医療生活協同組合
 ② 宇都宮協立診療所／生協ふたば診療所
 ③ よつ葉生活協同組合
 ④ とちぎコープ生活協同組合
 ⑤ 地域コミュニティセンター／市役所など
 ⑥ 保育園、幼稚園、小学校など
 ⑦ その他()

担当

参加方法

1 コースを選択

チャレンジコースの中から選びます。
 いくつでもOKです。
 目標を決めて、楽しくチャレンジ！

2 チャレンジスタート

きつずは14日間、おとな(中学生以上)は30日間チャレンジ！
 シールを貼ったり、印や回数を記入しましょう

3 チャレンジ完了

チャレンジが完了したら付属の報告はがきを投函！切手不要です
 各事業所でも受け付けています
 Webからの報告も可能です

QRコード [報告フォームはこちら](#)

提出締切 12/31

4 記念品プレゼント

はがきを提出した全員に記念品をお届け
 ※必ず氏名と住所を明記してください
 ※発送は1月～2月頃を予定しています

健康チャレンジ きつずチャレンジ

2025

参加無料
 報告はがき提出者全員に記念品をプレゼント

とちまるくん©栃木県

健康習慣づくりをしよう
 健康増進を目指す取り組みです
 毎日続けると自信につながります
 お家で、みんなで
 レッツチャレンジ！

期間▶2025年10月1日～2025年11月30日のうち
 きつず(～小学生)：14日間 おとな(中学生以上)：30日間
 締切▶2025年12月31日まで(当日消印有効)

主催 栃木保健医療生活協同組合 健康づくり委員会
 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、朝日新聞宇都宮総局、毎日新聞宇都宮支局、産経新聞社宇都宮支局、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

CO-OP共済 健康づくり 支援企画



きっずチャレンジコース



- 1 うがい手洗いをする (かぜ予防や感染予防にも◎)
- 2 好きな運動をする (からだを動かして体力をつけよう！)
- 3 ぴかぴかに歯をみがく (しっかりみがいてお口をきれいに)
- 4 おうちのお手伝いをする (お片付け、お料理、どんなことでも OK)
- 5 自由にチャレンジ！ (早寝早起き、野菜を食べる など)
- 6 家族でチャレンジ！ (2人以上ですきな目標を決めよう)

健康チャレンジコース

1 朝1杯の水



朝起きて1杯の水を飲むと
新陳代謝が良くなり
頭もすっきり！
寒い日は白湯を飲もう

2 好きな運動



- ・日光を浴びてウォーキング
- ・ラジオ体操でリフレッシュ
- ・ストレッチで体をほぐそう
- ・スクワットで筋力アップ！
- ・階段を使ってみよう

3 食生活改善



- ・良質なタンパク質を取る
- ・腹八分目にする
- ・しっかり噛む (30回)
- ・すこしお生活を心がける (塩分1日6g未満)

4 口と歯の健康



- ・あいうべ体操をする (裏面)
- ・磨き切る歯磨き1日1回
- ・鼻呼吸を意識する
- ・マッサージでだ液を出す

5 自分の健康法



- ・1日1回誰かとおしゃべり
- ・禁煙、節酒にチャレンジ
- ・生活リズムを整える
- ・腹式呼吸
- ・30秒手洗い
- ・血圧測定と体温の記録

6 みんなでチャレンジ



3人以上で好きな
チャレンジに取り組もう！

代表者がまとめて報告して
ください

選んだコースと目標

コース▶

もくひょう



きっずは14日間
おとなは30日間チャレンジ！
目標を決めて健康習慣をつくらう！



「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりのみの総称です。

食塩を取り過ぎると脳卒中などの循環器系疾患や、胃がんの発症リスクが高まります。1日の塩分摂取量6g未満を目標にしましょう！
栃木県平均(1日あたり)
男性 10.7g 女性 9.1g

<おとな用>アンケート

- ① 毎年健康診断は受けていますか？
1. はい 2. いいえ 3. 不定期で受けている
- ② チャレンジ終了後も健康習慣づくりを続けますか？
1. 積極的に続ける 2. できる範囲で続ける
3. まだ分からない 4. 続ける予定はない

■提出方法

- ① 近くの事業所へ届ける
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
- ② WEB 報告 (おすすめ！裏面をご確認ください)
- ③ ハガキを切り取って投函 (切手不要)

シールをはったり
マークや回数を書いて記録してみましょう

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

報告はがき 締切:12/31

お名前 (年齢)	()	コース	()
住所 (電話番号)	〒	TEL ()	()
園・学校名	()		
アンケート	① 1・2・3	② 1・2・3・4	

▼まとめて報告 (記念品は代表者に発送予定)

お名前	(年齢)	コース	アンケート ①	アンケート ②
()	()	()	1・2・3	1・2・3・4
()	()	()	1・2・3	1・2・3・4
()	()	()	1・2・3	1・2・3・4
()	()	()	1・2・3	1・2・3・4
()	()	()	1・2・3	1・2・3・4

けっか・かんそう