

郵便はがき

料金受取人払郵便

青森中央局
承認
2095

差出有効期間
令和3年1月
31日まで
(切手はいりません)

青森市柳川2-4-22
青森県生活協同組合連合会
あおもりまるごと
健康チャレンジ2020係

アンケートにご協力ください

健康チャレンジに申し込まれたのは？

☐ 脱メタボのために、食生活を改善したい

☐ 適度な運動をするきっかけにしたい

☐ 生活習慣病予防のため

☐ 友達に誘われて

☐ 家族の健康づくりに役立てたい

☐ その他()

0 1 2 3 4 5 6

申込書 申し込み締め切り 2020 9月30日水

郵便はがき

料金受取人払郵便

青森中央局
承認
2095

差出有効期間
令和3年1月
31日まで
(切手はいりません)

青森市柳川2-4-22
青森県生活協同組合連合会
あおもりまるごと
健康チャレンジ2020係

アンケートにご協力ください

健康チャレンジに参加されていたいかがでしたか？

☐ 健康づくりの良いきっかけになった

☐ キャンペーン期間は終了したが続けていこうと思う

☐ 健康づくりに効果があるとは思えない

☐ 来年度も参加したい

☐ その他()

●お近くの生協店舗カウンター・事業所または生協職員にご提出いただくこともできます。

0 1 2 3 4 5 6

報告書 結果報告締め切り 2020 12月20日日

参加方法

- 1 コースを選びます** (複数選択可能)
チャレンジ内容を決めましょう
- 2 申し込みます** 〆切 9月30日
申込はがきを切りとり、店舗・事務所へお持ちください。ポストへ投函してもOKです。(切手不要)
- 3 チャレンジがんばりましょう**
カレンダーに日付けと、その日のがんばり具合を記入します
- 4 結果を報告します** 〆切 12月20日
報告はがきに自己評価などを記入し店舗・事務所へお持ち下さい。ポスト投函もOKです。(切手不要)

参加賞をもらっちゃお〜♪
報告はがき提出者には参加賞(おひとり1回)があります

実施生協名と連絡先

青森保健生協組織部	〒030-0847 青森市東大野2-9-2 TEL 017-762-5888
津軽保健生協組織部	〒036-8045 弘前市野田2-2-1 TEL 0172-35-8933
八戸医療生協組織部	〒031-0001 八戸市類家5-38-20 TEL 0178-71-3456
生協コープあおもり組合員活動部	〒038-0012 青森市柳川2-4-22 TEL 017-766-1635
青森県民生協組合員サービス課	〒030-0947 青森市浜館3-7-7 TEL 017-718-0299
青森県庁生協本部	〒030-8570 青森市長島1-1-1 TEL 017-722-7798
生活クラブ生協	〒030-0113 青森市第二問屋町2-8-19 TEL 017-762-6755
弘前大学生協	〒036-8224 弘前市文京町1 TEL 0172-34-4806
生協とわだ	〒034-0012 十和田市東一番町6-16 TEL 0176-23-1900
八戸市職員生協	〒031-0075 八戸市内丸1-1-1 TEL 0178-43-2395
十和田市職員生協	〒034-0093 十和田市西12番町6-1 TEL 0176-24-2650
青森県労済生協	〒030-0802 青森市本町3-4-17 TEL 017-723-6031
消費者信用生協	〒030-0803 青森市安方1-3-5 TEL 017-752-6755

青森県生活協同組合連合会
〒038-0012 青森市柳川2-4-22
TEL 017-766-1521 Fax 017-766-3136

健康寿命をのばそう! Smart Life Project

3 持続可能な健康づくり

あおもりまるごと 2020 健康チャレンジ

参加費 無料

チャレンジして結果を報告すると参加賞がもらえるのだ!

誰でも参加OK

みんなで楽しくチャレンジ!

あおもりまるごと健康づくりで短命県返上!

「あおもりまるごと健康チャレンジ」は、CO・OP共済健康づくり支援企画より助成を受けています。

お子さんと一緒に! 家族みんなで! お友だちやグループで! 職場の仲間と!

生活習慣を見直して 気軽に健康づくりができました!

30日間以上 継続チャレンジ

申込み 〆切 9月30日

結果報告 〆切 12月20日

2017~2019年度で1万人以上が参加

体操を続けたら、足腰が強くなった感じです。

毎日体重・血圧を計ったら、体重が減りました。

野菜たっぷりの食生活になりました。

【後援】

青森県、青森県教育委員会、青森市、弘前市、八戸市、黒石市、五所川原市、十和田市、三沢市、むつ市、つがる市、平川市、平内町、今別町、蓬田村、外ヶ浜町、鰺ヶ沢町、深浦町、西目屋村、藤崎町、大鰐町、田舎館村、板柳町、鶴田町、中泊町、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村、おいらせ町、大間町、東通村、風間浦村、佐井村、三戸町、五戸町、田子町、南部町、階上町、新郷村、青森県森林組合連合会、全国共済農業協同組合連合会青森県本部、青森県医師会、青森県歯科医師会、青森県栄養士会、青森県薬剤師会、青森市私立幼稚園協会、青森県地域婦人団体連合会、東奥日報社、デーリー東北新聞社、陸奥新報社、NHK青森放送局、RAB青森放送、青森テレビ、青森朝日放送

主催 青森県生活協同組合連合会 協賛 日本コープ共済生活協同組合連合会 / 健やか力推進センター
協力 青森県農業協同組合中央会 / 青森県漁業協同組合連合会 / 青森県食生活改善推進員連絡協議会

