

チャレンジのやりかた

1

チャレンジすることをひとつだけきめよう。
チャレンジすることはなんでもオッケーだよ！

おうちの方へ おすすめのチャレンジ以外でも参加可能です。



2

もうしこみはがきに、なまえ、じゅうしょ、
でんあばんごうをかいてだしてね。

おうちの方へ 申込書の記入もれ等が無いが、確認をしてから提出してください。



3

チャレンジスタート!

チャレンジ期間中にがんばろう。
できたらすころくにしるしをつけよう。

おうちの方へ しるしのつけ忘れが無いが、確認をしてあげてください。



4

チャレンジおしまい!

チャレンジしたこと、がんばったことを
はがきにかいておくってね。
はがきをだすと“さんかしょう”をプレゼント!

おうちの方へ 報告書の記入もれ等が無いが、確認をしてから提出してください。
終了後はたくさん褒めてあげてください。

ほうこくよう し き ねん がつ にち
報告用はがきの締め切りは2022年12月20日

なまえ

おおさかまるごと
健康チャレンジ2022



ジュニア
チャレンジ

10月~11月
30回チャレンジ

とりくみ

もうしこみ
しめきり

9月20日

ほうこくし
しめきり

12月20日

すころくをすすめて
たのしくチャレンジ!

ネットからのお申し込みは
こちらから

Q おおさかまるごと健康チャレンジ



“さんかしょう”
もらえるよ



プレゼントは去年のものです。
変更になる場合もあります。

主催 大阪府生活協同組合連合会

共催 医療生協かわち野生活協同組合・大阪きづがわ医療福祉生活協同組合
大阪みなみ医療福祉生活協同組合・けいはん医療生活協同組合・生活協同組合ヘルスコープおおさか
なにわ保健生活協同組合・福島医療生活協同組合・ほくせつ医療生活協同組合
南大阪医療生活協同組合・よどがわ保健生活協同組合

後援 大阪府・大阪市・堺市・池田市・箕面市・豊中市・吹田市・寝屋川市・守口市・門真市・四條畷市・大東市・東大阪市
八尾市・岸和田市・泉南市・松原市・羽曳野市・藤井寺市・富田林市・大阪狭山市・河内長野市・忠岡町
大阪府教育委員会・大阪市教育委員会・堺市教育委員会・池田市教育委員会・箕面市教育委員会・豊中市教育委員会
寝屋川市教育委員会・守口市教育委員会・門真市教育委員会・四條畷市教育委員会・大東市教育委員会
東大阪市教育委員会・八尾市教育委員会・岸和田市教育委員会・泉南市教育委員会・松原市教育委員会
羽曳野市教育委員会・藤井寺市教育委員会・富田林市教育委員会・大阪狭山市教育委員会・河内長野市教育委員会
忠岡町教育委員会・国立研究開発法人国立循環器病研究センター・日本赤十字社大阪府支部・JAグループ大阪
大阪府漁業協同組合連合会・大阪府森林組合（順不同）※2022年6月4日現在、後援を承諾頂いている団体のみ記載しています。

健康チャレンジ2022

ジュニアチャレンジ

チャレンジすること

おすすめのチャレンジ!

うんどう

- ラジオたいそう
- そとあそび



たべる

- おやつは ひかえめに
- 1日2食はダメ! 3食きちんと
- まいにち あさごはん
- やさいたっぷりのしょくじ



くちのけんこう

- 1日1回は、しっかり はみがき
- あいうべたいそう

あたま

- おりがみ
- ほんよみ



せいかつリズム

- はやね はやおき
- げんきにあいさつ

ゴール!

よくがんばったね!
ハガキをだして
プレゼントを
もらおう!

あたご山公園

山中溪の桜

もうすこしで
ゴールだよ

スタート!

にち かい
1日1回チャレンジ!

できたら
チェック
してね

大阪周遊名所めぐり



あとはんぶん
がんばって!



わからない漢字があれば、調べてみよう!