

気軽

にできる わたしの健康

習慣

健康づくり チャレンジ

2026



毎日の食や暮らしを通して、組合員の皆さんに
無理なく健康づくりを続けてほしい。

そんな思いから、このチャレンジ企画を立ち上げました。

楽しみながら、今の自分の生活を見直す

きっかけとしてご活用ください。

気軽にやってみよう♪

2～3分で回答できる内容です

二次元コードを読み取って、
それぞれのテーマに沿った内容に
チャレンジしてみてください。

どれか1つだけのチャレンジでもOK!

4つ全ての
チャレンジで
当選確率は
**4倍に
アップ!**

取り組み期間

8月24日月▶9月20日金

応募締め切り

9月20日金

応募いただいた方の中から
抽選で100名様に

ドライパックパウチ3種セット
プレゼント!



1

野菜を
たくさん食べよう



1日の野菜摂取目標量は
350gと言われています。

少し意識して
取り入れることで、
体の調子を整える
手助けになります。

2

血管
いきいき習慣



塩分のとりすぎや
生活習慣は、
気づかいうちに
体に影響を与えることも。
健やかな
体づくりのために、
見直してみましょう。

3

コツコツ
骨ケア



骨の健康は、
毎日の積み重ねが
大切です。
骨の量を維持する
生活習慣を
心がけましょう。

4

元気に動ける
体づくり



いきいきと動ける体は、
毎日の小さな習慣から。
今、食事や運動を
少し意識することで、
将来の元気な体を
守ります。



裏面も
ご覧ください

チャレンジしたら、健康チェックしませんか？

コープあいちでは、さまざまな測定機器を導入して、組合員のみなさんの健康づくりを応援しています

ベジチェック



血管年齢測定



骨健康度測定



立ち上がりテスト



測定会などのお知らせはこちらをチェック

交流イベント 習い事

サイトはこちら



コープあいちの総合アプリ

Wellcoop
ウェルコープ

ベジチェックスタンプ
機能がはじまりました！



アプリはこちら



Instagram

アカウントもあります♪
ぜひチェックしてみてくださいね

「コープの活動ってなに？コープって
買うだけじゃないの？」そんな声に
お応えて、組合員活動＝「くみかつ」を
紹介していきます。



インスタはこちら



@COOP_AICHI_KUMIKATSU

食卓から
健康サポート

ヘルシーコープ

ヘルシーコープは、食のあり方や健康課題の多様化を捉え直し、「コープで健康な食生活」を送ることを応援する取り組みです。

9月2週 週刊タノモット
15ページでヘルシーコープ特集を
企画しています

ヘルシーコープについて
詳しくはこちら



174

蔵

CO-OP おさかなソーセージ(大)
195g(3本)

1本(平均重量65g)あたり107kcal
(※)1本(平均重量65g)あたり1.2g

賞味 121日

小麦 かに
日本生協連
(ニッスイ)/
国内製造

Best Price! 238円
税込257円

今週のおすすめピックアップ

お肉の代わりにおさかなソーセージで！
たんぱく質も野菜もしっかり摂れる
魚肉ソーセージのチンジャオロースー



レシピはこちら

