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、
でんわばんごうをかいて だしてね。

おうちの方へ 申込書の記入もれ等が無いか、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! START
チャレンジ期間中にがんばろう。
できたら すごろくに 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か、確認をしてあげてください。

4 チャレンジ おしまい! GOAL
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“こじんしょう”をプレゼント！

おうちの方へ 報告書の記入もれ等が無いか、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。

報告用はがきの締め切りは2026年12月20日

なまえ

おおさかまるごと
健康チャレンジ2026

健康寿命をのばそう! Smart Life Project
健活10 Osaka wellness action
SDGs

ジュニアチャレンジ

とりくみ
10月～11月
30回チャレンジ

もうしこみしめきり 9月20日

ほうこくしょしめきり 12月20日

ネットからのお申し込みはこちらから
おおさかまるごと健康チャレンジ

プレゼントは昨年のものです。
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 医療福祉生活協同組合おおさか・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・南大阪医療生活協同組合

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・柏原市・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・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・柏原市教育委員会・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・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）※2026年5月31日現在

健康チャレンジ2026
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

スタート！
1日1回（にちかい）チャレンジ！

できたらチェックをしてね

おはようございます！

1 ひらかたパーク
2 水無瀬神宮
3 今城塚古墳
4 万博公園
5 能勢妙見山
6 高山マリアの墓
7 箕面大滝
8 八坂神社
9 大阪国際空港
10 アサヒビール
11 明王院
12 清滝川
13 石切神社
14 大阪城
15 USJ
16 通天閣
17 大坂夏の陣古戦場
18 斑鳩寺
19 金剛山
20 滝畑ダム
21 仁徳天皇陵
22 池上曽根史跡公園
23 だんじり
24 水間寺
25 永楽ダム
26 犬鳴山
27 関西国際空港
28 お菊髪結いの松
29 山中渓の桜
30 あたご山公園

大阪周遊名所めぐり

あとはんぶんがんばって！

もうすこしでゴールだよ

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！

わからない漢字があれば、調べてみよう！