

ひょうごまるごと  
健康  
チャレンジ  
2023



# うみかぜ 音楽祭 × 健チャレMEETS

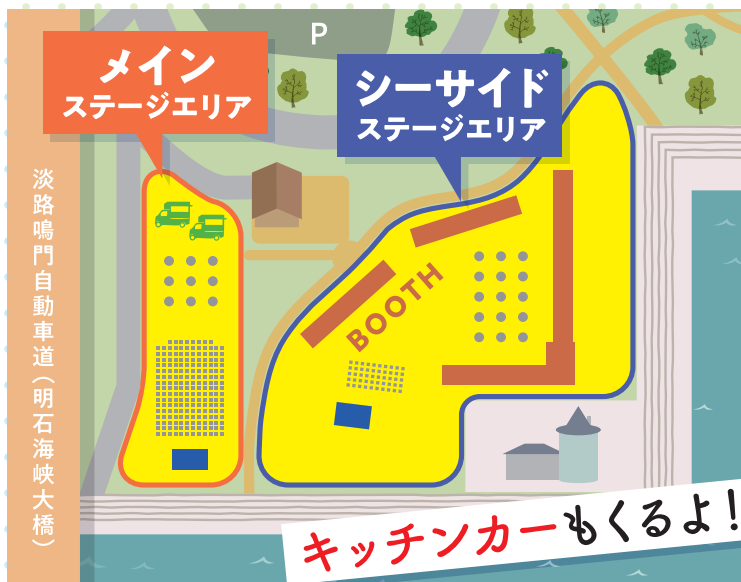
2023

2つのステージと20以上のブースでステキな1日を!

今年のテーマは「スポーツと健康」

ひょうごまるごと健康チャレンジ・とれびち10周年関連ブースも出展します。

入場  
無料



2023

10/1 日 10:00  
? 16:00

兵庫県立 舞子公園  
園内特設会場 (舞子駅徒歩5分)

主催/うみかぜ音楽祭×健チャレMEETS実行委員会  
(生活協同組合コープこうべ、コープ共済、兵庫県漁業協同組合連合会、  
兵庫県生活協同組合連合会、神戸新聞事業社)

協賛/日本コープ共済生活協同組合連合会

お問い合わせ/コープこうべ第5地区本部 TEL.078-704-5701  
(平日9:30~17:00)

※気象状況による中止の場合はホームページ上でお知らせします。

ホームページ





# ひょうごまるごと健康チャレンジ 2023

## 健康づくりの三大要素

- 「バランスのよい食事」
- 「適度な運動」
- 「十分な休養(リフレッシュ)」



## 生活習慣

## BDHQ (簡易型自記式食事歴法質問票) 調査ってなに?

野菜、肉、魚、乳製品、そして調味料など、あなたの食べ方を15分程度の調査ではかり、その実態を明らかにします。「個人結果」を色の改善につなげましょう。



調査はwebで参加できます。

希望者はe-mai:kosodate@kobe.coop.or.jpまで。

右のQRコードからメール送信いただくことも可能です。

「BDHQ調査希望」のタイトルで、氏名を記載して送信。

送信元アドレスに参加方法をご案内します。なお、1週間経っても返信がない場合は、コープこうべ地域活動推進部

(☎078-856-1105)にご連絡ください。

BDHQ調査はこちら!



当日会場配布しています!

食事ものはかってみませんか?

# 健康習慣づくりを応援します



心身の健康への意識がますます高まるなか、みんなの「健康づくりを応援」する取り組み

## 「ひょうごまるごと健康チャレンジ」

- ① 自分に合ったチャレンジ項目を「選んで」
- ② マイチャレカレンダーに「取り組んだ」日付を記入
- ③ 30回チャレンジを達成したら、お手元のはがきかスマホを使って「報告」しよう!

素敵な商品が当たるかも!  
さあ、Let's Challenge!!

で、さらにパワーアップ!



# 「とれぴち」は今年で10周年!

地元の食材を選び・食べることが、地元の一次産業や生産者を守ることに繋がります。産業が元気になると、食べものを生産する環境も適切に守られます。

「ひょうご地魚推進プロジェクト(とれぴち)」は、このようなつながりをみんなで学ぶ取り組みです。



## ★魚に触れ食べて魚をもっと知ろう

- ・店頭普及活動 2,577回
- ・坊勢島 漁業体験
- ・料理会学習会 465回
- ・マリンスクール 40回



## ★魚の環境を守り豊かにしよう

- ・かいぼり
- ・虹の仲間で海づくり(海岸清掃)
- ・虹の仲間で森づくり(除伐作業)



参加してね~

# とれぴちフェスタ 開催中!

とれぴちを知ってね!

## チームとれぴち

- ① おさかなクイズ(切り身・回転寿司)  
みんな大好きお寿司のお魚の名前わかるかな?
- ② ガチャガチャで缶バッジをゲット!
- ③ みんなで海岸清掃! 万華鏡工作
- ④ 海の環境パネル

## JF兵庫県漁連コーナー

- ① おさかなタッチプール体験
- ② ひょうごの海に関する展示パネル
- ③ 兵庫県産の水産加工品の販売

## 出展ブース

### 医療生協(神戸・尼崎・阪神・ろっこう) / 兵庫県生協連合会

- ① ひょうごまるごと健康チャレンジ 案内ゾーン  
今の健康状態は?健康チャレンジに取り組みよう
- ② 健康測定ゾーン(例:体組成、握力、血圧など)  
実際に測定してみよう
- ③ 運動ゾーン スクエアステップ  
カラダを動かしてみよう

### 資生堂ジャパン株式会社

- ① 「紫外線ビーズ」でブレスレットづくり
- ② 親子で学ぼう!  
・色と遊ぶコミュニケーション  
・紫外線について知ろう

### 垂水魅力アップ活動助成団体

- ① 椅子を使ってヨガ体験!
- ② ワークショップ



### 高校生エシカル推進委員会 & NPO法人夢ノ森伴走者CUE

廃プラアクセサリーをつくろう!

### 神戸市漁業協同組合

おさかなキッチンカー  
タコのからあげ、釜揚げしらす丼の販売





# BOOTH

バルーンアート、土器パズル	垂水観光推進協議会
椅子ヨガ体験やワークショップ等	垂水魅力アップ活動助成団体
ごしまる缶バッジのガチャガチャ、展示、グッズ販売	垂水区共同募金委員会
昔なつかしの竹遊具づくりワークショップ	多井畑プロジェクト(オーエス株式会社) / 株式会社ホームセンターアグロ
クルマ給電/車中泊の実演展示、防災ハンドブックの配布	兵庫トヨタ自動車株式会社
クイズ、パズル、展示	兵庫県ユニセフ協会
クッキー、ラスク、焼きドーナツ等の焼菓子や農産加工品等	NPO法人兵庫セルブセンター
スリットゲーム	伊川谷高校ボランティア部
オリジナル防災ゲーム「あにまるず」(避難編・避難所編)	TEAM-3A
ビーズアクセサリーの販売、ビーズブレスレットワークショップ	enough
エコ双六	温暖化防止ネットクラブ
ハザードマップを使ったワークショップ	5!GO!BOSAI
カフェと手作りお菓子、介護相談、手作り雑貨や介護用品バザー	にじカフェゆるむ〜ん
タッチプール、エビ釣り、県産魚介類加工品の販売	兵庫県漁業協同組合連合会
廃プラアクセ	高校生エシカル推進委員会&NPO法人夢ノ森伴走者CUE
切り身クイズ、魚釣りゲーム、海岸清掃、パネル展示	コープこうべ 第6地区本部
宅配のご案内	生活協同組合コープこうべ
缶バッジ作り、アンケート実施	CO・OP共済
運動の基礎力がわかる3歳から12歳対象のアクションテスト	しんしんスポーツ・KOBE
脳の健康測定体験、脳の健康向上のためのアドバイス	一般社団法人ブレインインパクト
健康測定ゾーン(例:体組成、握力、血圧など)	医療生協(神戸・尼崎・阪神・ろっこう) / 兵庫県生協連合会
ワークショップ、パーソナルカラー診断、紫外線クイズ	資生堂ジャパン株式会社

## 大人から子どもまで 楽しめるブース



プレゼントがもらえる  
スタンプラリーも!

## キッチンカーも



## マラソン大会出場予定の方にもオススメ ランニング講座

- ①ランニング講座&質疑応答
- ②マラソンに活かせる  
走り方のポイント・ストレッチ  
実際にその場でストレッチや  
フォーム確認をおこないます。
- ③ゆるラン  
岡本さんやスタッフと一緒に太平のゆまでの往復約2キロをゆるっとランニング!

講師

岡本治子さん



〈プロフィール〉  
神戸市スポーツ協会所属  
日本スポーツ協会公認陸上競技コーチ  
2001年世界陸上選手権5000m・10000m出場  
2002年大阪国際女子マラソン3位  
元ノリツ陸上部



## Time Schedule

メインステージ		シーサイドステージ
	10:00	
開会式	10:15	
甲南大学JAZZ研究会 Newport Swing Orchestra	10:30	明石管弦楽クラブ「詩五線」
	10:45	
コーラスカンタービレ	11:00	コーラス乙木「まほろば」
	11:15	
18歳環境活動ラッパー選温	11:30	輝け歌の輪 ひびけ心に“吟歌”
	11:45	
てつろうバンド	12:00	優歌
	12:15	
流通科学大学 和太鼓部	12:30	フラメンコ「ギターサロン」
	12:45	
陽音 (ひなた)	13:00	はなきんバンド
	13:15	
アロハ	13:30	伊川谷高校ボランティア部
	13:45	
虹色スマイル	14:00	
	14:15	
ランニング講座	14:30	垂水ファミリーバンド