

取り組み方法

- 1 コースを選ぶ**
 全4コースの中からコースを選び、その中でチャレンジしたいことを具体的に決めてチャレンジ記録表に記入します。
- 2 取り組む**
 1カ月間取り組みます。
- 3 記録する**
 取り組んだ日は、チャレンジ記録表のカレンダーに○や数値を記入します。
- 4 提出する**
 1カ月終了したら、チャレンジ報告用紙を切り離して提出します。

これまでチャレンジした方の声

毎食後の歯みがきで口の中がいつもスッキリ、気持ちよく過ごせました。

毎日ウォーキングを続けたら血糖値が改善しました。

みんなと一緒にやっている体操は、人との交流で心の面、動くことで身体にも良いと感じました。

間食をやめたら体重が3kg減りました。

このヘルスチャレンジで良い生活リズムを作る気持ちが高まりました。

※切手は不要です。

郵便はがき

3 3 3 8 7 9 0

川口北局
承 認
2613

差出有効期間
平成30年3月
31日まで

（受取人）
埼玉県川口市木曾呂1317
医療生協さいたま生活協同組合
ヘルスチャレンジ係

コピー用紙に印刷した場合は、ポストへの投函はできません。
FAXか郵送、または、お近くの医療生協さいたまの事業所へお持ちください。



医療生協さいたまの紹介

医療生協さいたまは、健康づくり・まちづくりをすすめている生協です。だれでも参加することができます。

医療介護事業

県内に広がる安心のネットワーク

埼玉県内で病院(4)・診療所(8)・歯科診療所(2)・老人保健施設(2)・介護事業所(18)・介護付有料老人ホーム、グループホームなどを運営しています。

組合員活動

楽しく笑顔で仲間たちと取り組むことが健康への第一歩。
ウォーキングや体操などの「健康ひろば」、おしゃべりや手作業を楽しむ「安心ルーム」を各地で行っています。
あなたも参加してみませんか！

はじめよう！
未来の自分のために

ニコニコヘルスチャレンジ2017

記録用紙

取り組み期間

※第1回、第2回どちらかの参加でも、両方の参加でもOKです。

▶▶ 第1回 2017年7月~8月の間の1カ月間
第2回 2017年10月~11月の間の1カ月間

結果報告用紙提出しめきり

▶▶ 第1回 2017年9月30日
第2回 2017年12月31日

チャレンジ報告用紙を提出していただいた方の中から抽選でプレゼントを差し上げます

ニコニコヘルスチャレンジは、自分の健康習慣をみつめなおし、できることから少しずつ健康づくりを始めるための取り組みです。

「健康のために何かを始めたいけど、何に取り組んだらいいかわからない…」

「一人ではなかなか続かない…」

そんなみなさん！ ヘルスチャレンジをきっかけに、個人で、家族で、仲間と一緒に、気軽に楽しく健康づくりに取り組んでみませんか？

主催 医療生協さいたま生活協同組合 問い合わせ ☎048-294-6111(代)

協力 生活協同組合コープみらい、生活協同組合パルシステム埼玉、生活クラブ生活協同組合

後援 埼玉県、さいたま市、川越市、熊谷市、川口市、行田市、秩父市、所沢市、飯能市、加須市、本庄市、東松山市、狭山市、羽生市、鴻巣市、深谷市、上尾市、草加市、越谷市、蕨市、蕨市教育委員会、戸田市、入間市、朝霞市、志木市、和光市、新座市、桶川市、北本市、八潮市、富士見市、三郷市、蓮田市、幸手市、日高市、吉川市、ふじみ野市、白岡市、伊奈町、三芳町、横瀬町、皆野町、長瀨町、小鹿野町、美里町、神川町、上里町、宮代町、杉戸町、杉戸町教育委員会、埼玉県生活協同組合連合会

チャレンジコース

- 1 いきいき快汗コース（運動）**
 チャレンジ目標(例)
 ・週2回、30分以上の運動をする
 ・今より多く歩く
 ・ストレッチや筋力アップにとりくむ



- 2 減塩・バランス快食コース（食）**
 チャレンジ目標(例)
 ・バランスの良い食事を心がける
 ・「すこしお生活」にチャレンジする



- 3 噛んで、みがいてピカピカコース（歯）**
 チャレンジ目標(例)
 ・よく噛んで食べる
 ・毎食後、歯みがきをする



- 4 私らしく!コース（チャレンジしたいことを自由に決めて取り組む）**



チャレンジ目標

例)「毎日〇〇する、週3日以上〇〇する」など、チャレンジする内容や頻度を具体的に書きましょう。

チャレンジ記録表

- まずはカレンダーに、チャレンジする月と曜日を書き込んでください。
- 実施した日は、○や数値を記入しましょう。

曜日							
月	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	メモ			



4「私らしく!コース」のチャレンジ目標(例)

●脳いきいき活性化

- ・新聞や本を声に出して読む。
- ・指先を使う趣味を楽しむ。
- ・1日1回以上誰かと会話をする。
- ・地域活動に積極的に参加する。

●たばこやめまます宣言

- ・家族や仲間に宣言して禁煙にチャレンジ!

●ほとほと飲酒

- ・適度な飲酒を心がける
 1日、日本酒1合（またはビール中ビン1本）以内をまもる

●ほとほと間食

- ・間食をいつもより少なめに
- ・間食の回数を減らす
- ・カロリーの低いものに変える

※いくつかの項目を組み合わせ、自分オリジナルのメニューを作ってみてもいいですね♪

提出・お問い合わせ

医療生協さいたま本部
 ヘルスチャレンジ係

担当：木村、中島

〒333-0831 川口市木曾呂1317
 ☎048-294-6111(代) FAX 048-294-1490

1カ月間のチャレンジお疲れ様でした!
 チャレンジした結果はいかがでしたか?
 何か変化は感じられましたか?
 下の「チャレンジ報告用紙」に記入のうえ、
 医療生協さいたまの病院・診療所の窓口へ提出していただくか、郵送して下さい。



※チャレンジ報告用紙を提出していただいた方の中から抽選でささやかなプレゼントを差し上げます。

●ご記入いただきました個人情報は、ヘルスチャレンジ2017に関すること以外には使用しません。

↓ 切り取り線に沿って切り離して提出してください

チャレンジ報告用紙

●お名前	●年齢	●性別
	歳	男・女
●ご住所 〒 -		
●電話番号 ()		

- ヘルスチャレンジを知ったきっかけは?
 医療生協さいたまからの情報 (けんこうと平和、さえら、ホームページ、支部)
 市・町の施設 (市・町)
 その他 ()
- 今回チャレンジしたコースに○をつけてください
 ① ・ ② ・ ③ ・ ④
- チャレンジ目標を教えてください。
 ()
- 今回のチャレンジでご自身の中に何か変化はありましたか?
 ()
- 健康づくりのきっかけになりましたか?
 (はい ・ いいえ ・ どちらともいえない)
- 今後も継続して取り組みたいと思いますか?
 (はい ・ いいえ ・ どちらともいえない)