

医療生協さいたま紹介

「医療生協」は、医療と介護の事業をおこなっている生活協同組合です

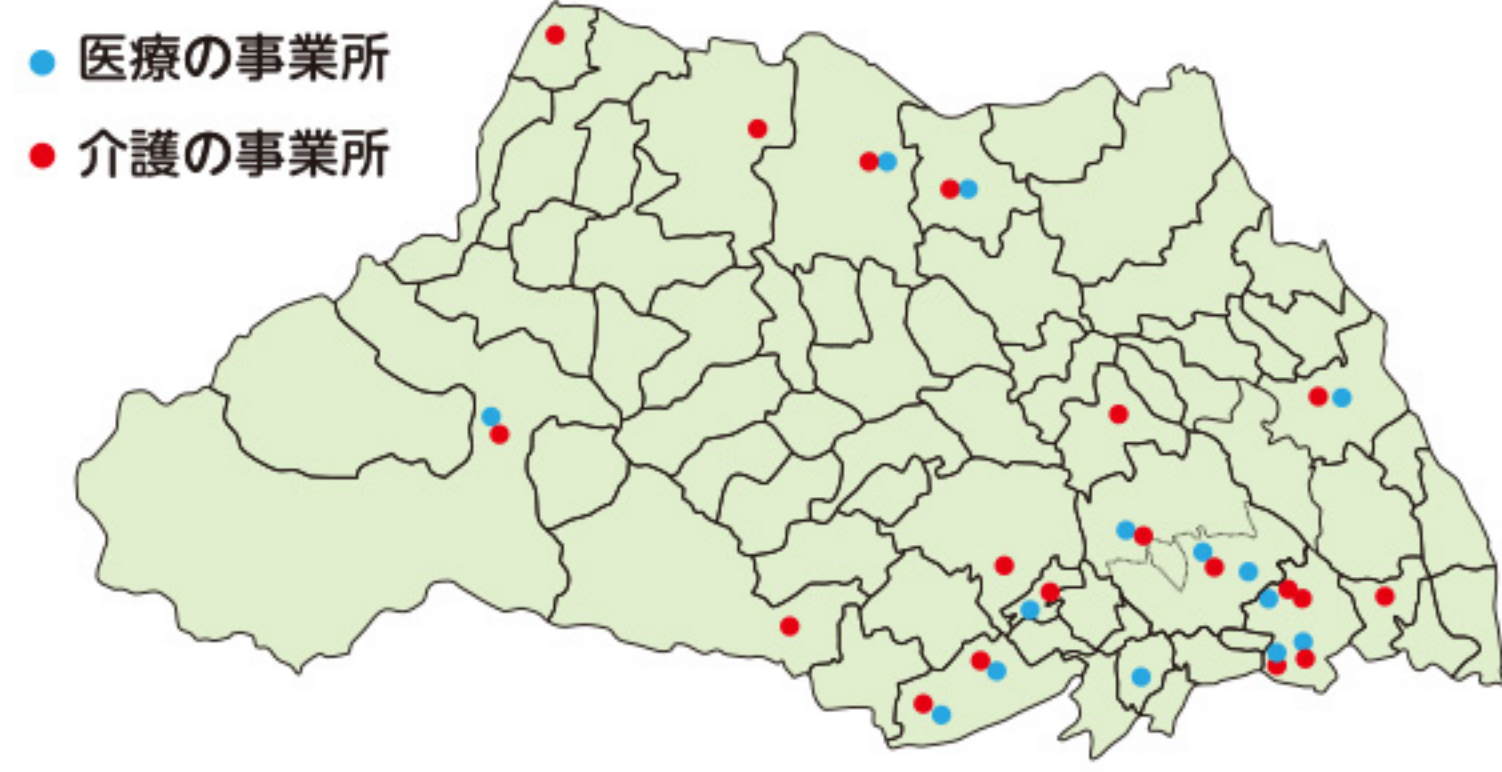


安心の
医療と介護

埼玉県内に5つの病院、8つの診療所、2つの歯科診療所、2つの老人保健施設、1つの介護付有料老人ホーム、18の介護事業所などがあります。安心安全の医療・介護と「地域まるごと健康づくり」をめざし、住み慣れたまちで健康に暮らし続けることをサポートしています。

いきいき
元気に
みんなで
健康づくり

地域でくらす組合員を中心に、健康づくりや趣味のグループなどをつくり、地域に密着した多彩な活動を行っています。あなたも参加してみませんか？詳しくはホームページをご覧ください。



結果報告締め切り
2024年1月31日(水)

※当日消印有効

提出方法

- ①医療生協の支部で参加の方**
支部運営委員が回収しています。記入が終わったら、支部運営委員に提出してください。
- ②それ以外の方**
チャレンジ報告用紙を医療生協さいたまの病院・診療所の窓口に出してください。または、ポストに投函してください。

※記入された個人情報は、医療生協さいたまの組合員活動に利用させていただきます。

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、栢森



〒333-0831 川口市木曾呂1317
☎048-294-6111(代) FAX 048-294-1601
ホームページ <https://www.mcp-saitama.or.jp>

はじめよう！自分を変える30日

埼玉県に
お住まいの方 お勤めの方
だれでも参加OK
参加費無料

気軽に楽しく
健康づくり

埼玉まるごと ヘルス チャレンジ 2023

記録
用紙



抽選で
プレゼントが
当たる♪

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、どうしようかな」「1人ではなかなか続かない」そんなみなさん！ 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？

取り組み期間 ▶▶ 2023年**9月~12月**の間の**30日間**

チャレンジ参加方法

- 1 コースを選ぶ**
全6コースの中からコースを選び、チャレンジしたいことを具体的に決めます。
- 2 取り組む**
30日間取り組みます。
- 3 記録する**
取り組んだ日は、チャレンジ記録カレンダーに記入します。
- 4 提出する**
30日間取り組んだら、チャレンジ報告用紙を切り離して提出します。

主催 埼玉まるごとヘルスチャレンジ実行委員会

【実行委員会参加団体】生活協同組合コープみらい、生活協同組合バルシステム埼玉、生活クラブ生活協同組合埼玉、医療生協さいたま生活協同組合、埼玉県勤労者生活協同組合、埼玉県労働者共済生活協同組合、JA埼玉県中央会、埼玉県生活協同組合連合会

後援 埼玉県、さいたま市社会福祉協議会、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、春日部市、深谷市、上尾市、草加市、朝霞市、ふじみ野市、上里町

郵便はがき

3 3 3 - 8 7 9 0



(受取人)

埼玉県川口市木曾呂1317

差出有効期間
2025年7月31日
まで

医療生協さいたま生活協同組合 本部
ヘルスチャレンジ 係

ご連絡先

お名前	年齢
〒	-
ご住所	
電話番号	-
支部名	



コース番号 わたしのチャレンジ

実施した日は、○や数値を記入しましょう。キッズチャレンジのお子さんは色をぬったり、シールをはってみましょう。

チャレンジ記録カレンダー 月日～月日

スタート!



「ココロン」です

1	2	3	4	5	
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
11	10	9	8	7	6
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
12	13	14	15	半分まで来たよ～	
月 日	月 日	月 日	月 日		
16	17	18	30 ゴール!		
月 日	月 日	月 日			
21	20	19	あと1週間だね		
月 日	月 日	月 日			
22	23				
月 日	月 日				
29	28	27	26	25	24
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

チャレンジが終わったら、チャレンジ報告用紙に記入し、提出をお願いします。



チャレンジコースと取り組み例

コースを選び、具体的なチャレンジ内容を決めて取り組みましょう!

① いきいき快汗

- 1日30分以上、週2日以上運動する
- いつもより“+1000歩”
- 筋カトレーニングに取り組む

② バランスよく快食

- すこしお生活^{*1}
- 主食・主菜・副菜をそろえる(1日2回以上)
- たんぱく質を意識してとる

③ 脳を活性化

- 新聞や本を音読する
- 誰かと1日1回以上おしゃべり
- 日記をつける
- 折り紙や手芸をする

④ お口の健康

- よく噛んで食べる(1口30回)
- あいうべ体操(1日30セット)^{*2}
- しっかり歯みがき

⑤ わたしの健康法(自由に目標を立てる)

- 血圧を測る
- 体重計にのる
- 朝起きたらコップ1杯の水を飲む
- たくさん笑う など

⑥ キッズチャレンジ

- はやねはやおきをする
- あさごはんをたべる
- ねるまえにはみがきをする
- あいさつをする

^{*2}

あいうべ体操

あいうべ体操は口の周りや舌の筋肉をきたえ、口呼吸を鼻呼吸に改善するための口の健康体操です。

①～④で1セットです。1日30セットをめやすに!

① 「あー」と口を大きく開く	② 「いー」と口を大きく横に開く	③ 「うー」と口を強く前に突き出す	④ 「べー」と舌を突き出し下に伸ばす
----------------	------------------	-------------------	--------------------

↓ 切り取り線に沿って切り離して提出してください

^{*1}

すこしお生活

「すこしお」とは、“少しの塩分ですこやかな生活”をめざす取り組みです。医療生協では、1日塩分摂取量6g未満を目指しています。



コース選びに悩んだら…

チャレンジ内容を決めるポイント

★ 初めてチャレンジする初心者さん

- まずは楽しく取り組めることを選ぶ
- 生活の中でちょっとの工夫でできることを
- 「1日何回」など、具体的な目標を決める

★ 何度もチャレンジしている上級者さん

- 昨年やったこと、いまやっていることをレベルアップ!
- 2つのことに挑戦して、結果を見える化!
例: ウオーキング+血圧測定
よく噛んで食べる+体重測定 など

何をやってみようかな?



埼玉まるごとヘルスチャレンジ2023 報告用紙

- 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』、ホームページ、支部)
 その他 ()
- 今回チャレンジしたコースに○をつけてください(複数可)
①・②・③・④・⑤・⑥
- チャレンジ内容を教えてください。
()
- チャレンジの感想や成果を教えてください。
()
- 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)

キリトリ