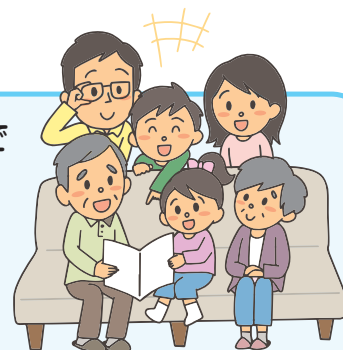


コロナに負けない! ヘルスチャレンジ キッズチャレンジ 2020

だれでも参加OK
参加費無料

気軽に楽しく
いきいき生活習慣を身につけよう



医療生協さいたまは、23万人の組合員とともに、子どもから高齢者まで幅広い世代の健康づくりに取り組んでいます。

大人たちは自分の健康習慣をみつめ、

できることから少しずつ健康づくりをするために、

子どもたちは、子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけるために、

個人で、家族で、仲間を誘って

コロナに負けない体づくり、ヘルスチャレンジしてみませんか!

取り組み期間

▶▶2020年9月～2021年3月末までの間の30日間

チャレンジ報告書を **12月31日**までに提出すれば、

抽選でプレゼントが当たります

チャレンジ 方法

1

コースを選ぶ

2

取り組む

3

記録する

4

提出する

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。

間食をやめたら
体重が3kg減り
ました。

歩くことを継続
したら
血圧が安定しま
した。

たのしかった。
色ぬりもうまく
ぬれました。
お手伝いもできた。

これまでの
参加者の声

「じょうずにできたね」
「ありがとう」って、
たくさんほめられて
うれしかった。

自分からトイレに行く
と言ってくれるように
なり、トイレトレーニ
ングが完了しました。

毎日、何らかのお手伝い
をして頑張ってくれました。
少し成長が見られて嬉し
かったです。

主催



医療生協さいたま生活協同組合

共催

埼玉県生活協同組合連合会

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

●チャレンジコース ()

●チャレンジしたいこと



**チャレンジをしたら
色をぬったり、○をつけたり
わかりやすくチェックしてみてください**



チャレンジコースと内容例

大人の方はコースを選び、具体的なチャレンジ内容を自分で決めて取り組みましょう！

おさんは 7 ばんをさんこうにして チャレンジしたいことを じゅうにきめて とりくみましょう！

① いきいき快汗

- 筋力トレーニング
(コーナースクワット)
- 1日30分以上、週2回以上の運動
に取り込む(運動習慣を持つ)
- いつもより「プラス1000歩」の
ウォーキング

※こまめに水分補給を忘れずに

② バランスよく快食

- すこしお生活^{※1}
- 1日2回以上、主食・主菜・副菜
をそろえる



③ お口の健康

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



※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。



※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
改善するためのお口の
健康体操です。

①～④で1セットです。
1セット4秒をめやすに！

1 「あー」と口を大きく開く

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」と舌を突き出して
下に伸ばす



④ 脳を活性化

- 新聞や本の音読(声を出す)
- 日記をつける
- 指先を使う趣味を楽しむ

⑤ 感染予防

- 1時間に1回の部屋の換気
- 外出時のマスク着用
- 帰宅時の手洗い、こまめなうがい

⑥ 私の健康法

- 毎日熱を測る
- 毎日血圧を測る
- 体重計にのる
- たくさん笑う
- 1日7～8時間の睡眠をめざす
など、自由に目標を立てて取り組む



⑦ キッズチャレンジ

- はやねはやおきをする
- おはようのあいさつをする
- あさごはんをたべる
- おてつだいをする
- ねるまえにはみがきをする



きりとり線

チャレンジしたコースに○をつけてください

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

◇チャレンジ内容を教えてください。

()

◇健康づくりのきっかけになりましたか？ はい ・ いいえ ・ どちらでもない

◇今後も続けられそうですか？ はい ・ いいえ

◇感想

()

◇(キッズチャレンジのみ) おうちのひとから

()

チャレンジ報告用紙

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4つの病院、8つの診療所、4つの歯科、2つの老人保健施設、1つの介護付有料老人ホーム、17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。

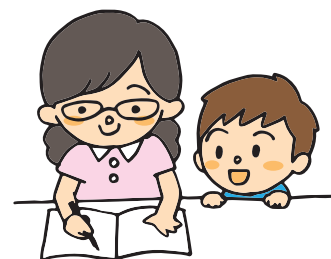
お疲れ様でした！

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？

提出方法

①～③の方法があります。

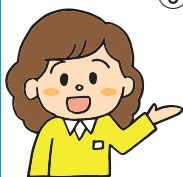
- ①下の「チャレンジ報告用紙」を、
医療生協さいたまの病院・診療所の窓口へ提出
- ②下の「チャレンジ報告用紙」を、配布した人に提出
- ③ヘルスチャレンジ・キッズチャレンジ 2020サイト内で報告



ヘルスチャレンジ
キッズチャレンジ
2020サイト

※ご記入いただきました個人情報は、ヘルスチャレンジ2020に関する以外には使用しません。

提出した後も、ぜひ続けていきましょう！



お問い合わせ

医療生協さいたま本部
健康づくり委員会事務局

担当：木村、祐川

〒333-0831 川口市木曽呂1317

☎048-294-6111(代) FAX 048-294-1601

ホームページ <https://www.mcp-saitama.or.jp/>



医療生協さいたま
ホームページ



チャレンジ報告用紙

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

