はじめよう！自分を変える30日

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2024

記録用紙

ヘルスチャレンジは、自分の健康習慣をみつめなおし、できることから健康づくりを始める取り組みです。
埼玉県にお住まい、お勤めであればだれでも参加でき、参加費無料です。
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？

抽選でプレゼントが当たる♪

取り組み期間 ▶▶2024年9月～12月の間の30日間

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

これまでの参加者の声

- 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。
- 問食をやめたら体重が2kg減りました。
- お手伝いができた。楽しかった。
- 「じょうずにできたね」「ありがとう」って、ほめられてうれしかった。
- 歩くことを継続したら血圧が安定しました。
- 親子で遊ぶ時間をとるようにしました。
- 寝る前に必ず歯磨きができるようになりました。

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、生活協同組合パルシステム埼玉、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

すこしお生活が出来たら、○をつけよう

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	ゴール 30		

♪マイナス２ｇに近づくコツ♪

- ラーメン、うどん、そばの汁は残す。
- 漬物の量を減らす。
- 食品と買う時に、選べる時は食塩相当量が少ない方を選ぶ。
- 醤油やソースは直接かけず、小皿に入れて付けて食べる。

医療生協さいたま紹介

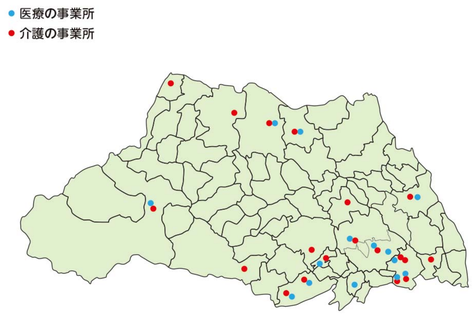
「医療生協」は、医療と介護の事業をおこなっている生活協同組合です

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のほか、介護事業所があります。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く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。



こちらがヘルスチャレンジ報告用紙です。切り取って提出してください。

郵便はがき

料金受取人払郵便
川口北局承認
1013
差出有効期間
2025年７月31日まで

3333-8790

（受取人）
埼玉県川口市木曽呂１３１７

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			

※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。

結果報告の提出方法

1）医療生協さいたまの支部で参加の方
支部運営委員に提出してください。

2）それ以外の方
①医療生協さいたまの事業所の窓口や専用ポストに提出。
②郵便ポストに投函。
③二次元コードからWEBで報告。

結果報告締め切り
2025年1月31日（金）
※当日消印有効

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：千島、栢森

医療生協さいたまホームページ

〒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

チャレンジコースと取り組み例

❶ すこしおトライ

「すこしお」とは、おいしく“少しの塩分ですこやかな生活”をめざす取組みです。
医療生協さいたまの「すこしおトライ」では、普段の食生活から塩分マイナス２ｇをめざしています。

塩と上手におつきあい すこしお

- 食品を買うときは塩分量を確認する
- ラーメンやうどんのスープは残す

詳しくはこちら

❷ いきいき快汗

- 1日30分以上、週２日以上の運動に取り組む
- いつもより“プラス1000歩”のウォーキング（1日 8000歩を 目指す）
- 筋力トレーニング（コーナースクワットなど）

❸ バランスよく快食

- １日２回以上、主食・主菜・副菜をとる
- 意識してたんぱく質をとる

❹ お口の健康

- しっかり歯みがき
- １口30回噛んで食べる
- １日30回のあいうべ体操※1

❺ 脳を活性化

- 新聞や本の音読、日記をつける、指先を使う趣味を楽しむ
- 脳トレゲームをする

❻ つながりづくり

- １日１回以上誰かとおしゃべり（電話でもOK）
- 1日1回外出したり、用事をつくる

❼ わたしの健康法(自由に目標を立てる)

- 毎日血圧を測る・体重計にのる・１日１回外出する・たくさん笑う・朝起きてコップ１杯の水を飲むなど、自由に目標をもって取り組む

❽ キッズチャレンジ

- 毎日歯磨きをする
- ラジオ体操を行う
- 目標を自由に決めてチャレンジ

あいうべ体操 ※1

①～④で１セットです。
１日30セットをめやすに！

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。

取り組みスタート

- ①のスタート枠から順番に、取り組んだ日付とメモ書きや、シールをはってご利用下さい。
- ９月１日～12月31日の間で、30日間チャレンジをしましょう。

チャレンジ目標：

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

すこしおトライを選択した方は切り取って使ってください。

トライ期間　月　日～　月　日

期間中のすこしお生活（目標）

※汁は量を減らす、野菜を多く摂る

１回目記録　　２回目記録

すこしおトライカード 2024

塩と上手におつきあい すこしお　医療生協さいたま

すこしおトライ実践方法

①あなたの塩分チェックシートでチェックします。合計点をすこしおトライカード１回目記録の欄に書きます。
②すこしお生活の目標を決めて、30日間すこしお生活に取り組みます。
③２回目のあなたの塩分チェックシートをチェックして合計点を２回目記録の欄に書きます。
④前後比較して点数が減っていたら、すこしお生活成功ですね。すこしお生活を継続しましょう。

点数の高かった項目や、これならできそうだなという項目から食生活の改善にトライしましょう。

～すこしおについてもっと知りたい方へ～

医療生協さいたまのヘルスチャレンジ／すこしおトライのページでは、すこしおについて楽しく学べる情報を紹介しています。

- すこしおについての動画
- 楽しく学べるすこしおグッズ

塩と上手におつきあい すこしお

あなたの塩分チェックシート

	3点	2点	1点	0点	あなたの点数
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない	
つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない	
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない	
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない	
ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない	
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない	
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない	
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週位	1回/週位	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週位	1回/週位	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
					合計点

0～8点	9～13点	14～19点	20点以上
食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

出典：社会医療法人製鉄記念八幡病院 理事長 土橋卓也、管理栄養士 山崎香織

↓ 切り取り線に沿って切り離して提出してください

埼玉まるごとヘルスチャレンジ2024 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・⑦・⑧
- 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 ）
- すこしおトライに参加した方
  - １回目記録（　　）
  - ２回目記録（　　）

キリトリ