ヘルスチャレンジコース 一覧

チャレンジコースからチャレンジ内容をえらびます。
複数コースを選んでも、自分で考えたチャレンジ内容でもOK!

楽しく続けるためのコツ

・親子、兄弟、友だち、近所の人、職場の人など誰かと一緒にチャレンジしましょう。
・ごほうびを決めて、モチベーションを保ちましょう。

夏休みはチャンス!!

効果的な組み合わせ

生活習慣予防に!・・・ 食 動 ｜ 認知症予防に!・・・ 食 動 楽 知 休 ｜ 心の健康維持に!・・・ 食 動 休 楽

食（たべる） バランスよくおいしくたべよう

- ☐ タンパク質をとる(肉・魚・卵・乳製品)
- ☐ すこしお生活(減塩)
- ☐ 腹八分目を心がける
- ☐ 誰かと一緒にご飯を食べる

動（うごく） からだを動かそう

- ☐ いつもより+10分体をうごかす
- ☐ いつもより+1000歩ウォーキングする
- ☐ ラジオ体操をする
- ☐ 体をうごかす遊びをする(鬼ごっこなど)

楽（たのしむ） 心が楽しいことをしよう

- ☐ 誰かと1日1回以上おしゃべりをする
- ☐ 1日1回、用事をつくって外出する
- ☐ あいさつやお礼をしっかりいう
- ☐ 趣味を楽しむ

知（しる） 脳を活性化しよう

- ☐ 本や新聞を声を出して読む
- ☐ 脳トレゲーム、パズルをする
- ☐ 料理をする
- ☐ 日記をつける

休（やすむ） 脳と体を休ませよう

- ☐ 昼は日光を浴びて、夜は暗くして寝る
- ☐ 入浴でリラックスをする
- ☐ TV・スマホを見すぎない、時間を決める
- ☐ しずかにすごして休む時間をつくる

自由（じゆう） 自分に合った健康方法を決めよう

- ☐ 1日1回しっかり歯みがきをする
- ☐ お口をよく動かす
  (あいうべ体操、よくかんで食べる)
- ☐ おふろに入ってからだをきれいにする
- ☐ お酒・タバコをへらす、やめる

チャレンジコースに☑をつけて、チャレンジ内容を書きましょう。(何コでもOK!)

チャレンジコース	チャレンジ内容
■食 ■動 ■楽 ■知 ■休 ■自由	

チャレンジ記録カレンダー

チャレンジ期間　　月　　日　～　　月　　日

スタート!
メモしたり、シールをはったりして、記録してください。
とちゅうで休んでもOK!続きからはじめてね!

	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15 あと半分だよ！	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25 のこり 5日がんばって！
26	27	28	29	30		

ゴール！
お疲れ様でした！
ここまで頑張った自分を
ほめましょう！

30日間チャレンジがおわったら、報告をしてください。

【報告方法】
①報告用紙(はがき)に記載して
　ポストに投函
②医療生協さいたまの支部や
　お近くの医療生協さいたまの事業所に報告用紙を提出
③2次元コードからwebで報告

※記入された個人情報は医療生協さいたまの組合員活動のご案内等に利用させていただきます。

報告〆切　2026年1月31日(土)

こちらから
報告してね

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。

埼玉まるごとヘルスチャレンジ2025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(ホームページ、チラシ等)　☐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)　食 ・ 動 ・ 楽 ・ 知 ・ 休 ・ 自由
●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　)

ご連絡先			
お名前		年齢	
ご住所	〒　　-		
電話番号	－　　－	支部名	