

医療生協さいたまの紹介

医療生協さいたま

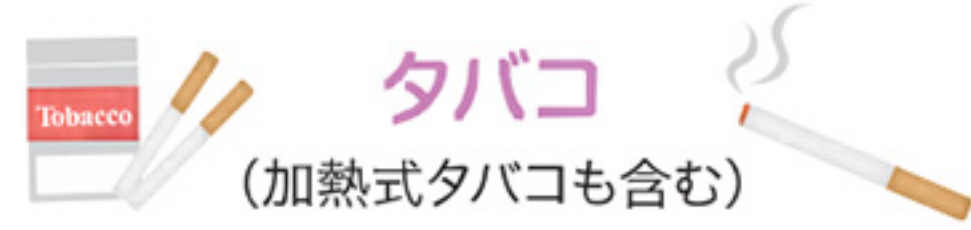
●安心の医療と介護の提供

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、介護事業所など計37の事業所を運営しています。

●いきいき元気にみんなで健康づくり

地域で暮らす組合員を中心に、誰もが健康になれるまちづくりを目指し、地域に密着した多彩な活動を行っています。

要チェック
その①



タバコ

(加熱式タバコも含む)

Q.加熱式タバコや、少ない本数なら大丈夫？

A.「害が少ない」と「安全」は同じではありません。少ない本数や加熱式タバコでも健康への影響があります。喫煙・受動喫煙を減らし、自分と周囲の健康を守りましょう。



要チェック
その②

お酒の適正量

1日あたりの純アルコール量

男性40g 女性20g

種類	ビール	チューハイ	日本酒	ワイン
アルコール度数	5%	7%	15%	12%
適正飲酒量 純アルコール 20g相当	500ml ロング缶 1本	350ml 1本	180ml 1合	200ml 小グラス 2杯

※飲酒量が適正量より多かった方は、減酒や休肝日にチャレンジしましょう。

要チェック
その③

1回5秒
1分10回

やってみよう！
あいうべ体操

次の4つの動作を順に繰り返します

①～④を1セットとし、
1日30セットを目安に毎日続ける

よい健康習慣で未来の自分をつくる

さいたま

埼玉まるごと ヘルスチャレンジ

Health Challenge

期間

2026年7月から
2026年12月のうち
計30日

どなたでも参加できます。

特典

参加者に
抽選でプレゼントが
当たる♪

大人 30名

キッズ 10名
(15歳以下)

チャレンジ実施報告の仕方

- ・QRコードで報告(★オススメ)
- ・組合員支部やお近くの医療生協さいたまの事業所に提出
- ・郵送される場合は、はがきの部分を切り取って投函してください！



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。

料金受取人郵便
川口北局
承認
2003

差出有効期限
2027年5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 本部

ヘルスチャレンジ係

3
3
3
8
7
9
0

ご連絡先	
お名前	年齢
ご住所	
電話番号	支部名

お問い合わせ

医療生協さいたま本部
ヘルスチャレンジ担当

☎ 333-0831
川口市木曾呂 1317
☎ 048-294-6111



こちらからも
ご覧いただけます！



医療生協さいたまの
キャラクター
ココロン

チャレンジ内容
参加方法は
こちらから



主催

埼玉まるごとヘルスチャレンジ2026 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、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、埼玉県生活協同組合連合会、医療生協さいたま生活協同組合

後援

埼玉県、さいたま市、上尾市、川口市、川口市教育委員会、草加市、草加市教育委員会、春日部市、春日部市教育委員会、朝霞市、朝霞市教育委員会、ふじみ野市、ふじみ野市教育委員会、所沢市、所沢市教育委員会、川越市、川越市教育委員会、飯能市、飯能市教育委員会、行田市、行田市教育委員会、熊谷市、上里町、上里町教育委員会、秩父市、秩父市教育委員会、深谷市、埼玉県社会福祉協議会、さいたま市社会福祉協議会、埼玉新聞社

ヘルスチャレンジコース一覧

好きなコースを選んで、30日とりくんで報告してください

1 睡眠

6～8時間の睡眠をとる

寝る1時間前は、TV・スマホを見ない

2 休養

趣味や楽しみでリフレッシュする

自分のための時間をつくって過ごす

3 禁煙

禁煙する(加熱式タバコ含む)

→吸っている方は要チェック(裏へ)

4 適度な飲酒

減酒する、又は飲まない日をつくる

→飲んでいる方は要チェック(裏へ)

5 運動

階段を使う回数(階数)を増やす

いつもより+1000歩多く歩く

自分に合った体操(ラジオ体操、ストレッチなど)を行う

6 食事

1日1回は、野菜やタンパク質(肉・魚・卵・大豆製品)をしっかりと食べる

すこしお(減塩)に取り組む

7 歯とお口

1日1回は、丁寧な歯みがきをする

お口回りの筋肉をよく動かす(よくかんで食べる、あいうべ体操、しゃべる、歌うなど)

→あいうべ体操は要チェック(裏へ)

8 人とのつながり

あいさつ(こんにちは・ありがとうなど)を言葉に出す

出かける機会をつくる

9 自由

毎日血圧を測って記録する

毎日体重を測って記録する

いつもの健康習慣をつづける

よい健康習慣は未来の自分をつくります。
健康づくり初心者さんは1つから、
ベテランさんは複数とりくんでも、
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、きょうだい、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、やる気を保ちましょう。

大人も子どもも みんなでチャレンジ!

夏休みはおやこ親子でとりくむチャンス!!

チャレンジカレンダー

- 1 チャレンジコース
(睡眠 休養 禁煙 適度な飲酒 運動 食事 歯とお口 人とのつながり 自由)
- 2 チャレンジすること()

チャレンジ記録カレンダー

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日チャレンジがおわったら、報告をしてください。

QRコード以外の報告方法は裏面をご確認ください



報告ページ 2027年1月31日(日)

こちらから報告してね



カレンダーの記入例

左上の四角に日付、真ん中のフリースペースは、歩数を書いたり、シールを貼ったり自由に使ってね!

埼玉まるごとヘルスチャレンジ2026報告用紙

- チャレンジコース
(睡眠 休養 禁煙 適度な飲酒 運動 食事 歯とお口 人とのつながり 自由)
- チャレンジ内容()
- チャレンジ後のからだ・心の変化
なし あり(具体的に)
- ヘルスチャレンジのきっかけ
○どこで知ったか
知人から 家族から 職場から 組合員の支部活動・班会から 地域イベント
公民館・公共施設 保育園・学童 ホームページやSNS 「けんこうと平和」広報誌
その他()
- 参加した理由
健康になりたい 勧められた プレゼントが欲しい
その他()

※プレゼントの抽選を希望する方は表面に、お名前と住所の記載をお願いします。