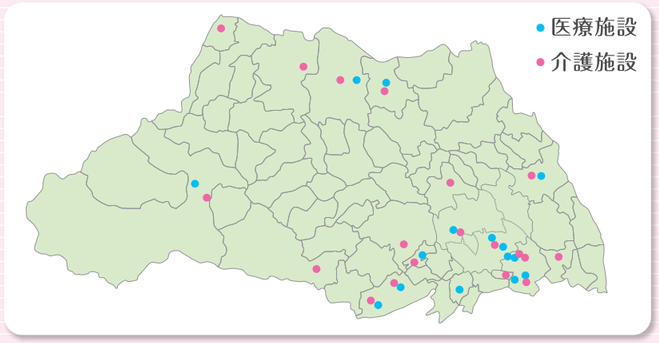
医療生協さいたま紹介

「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、３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、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くらし続けることをサポートしています。



～医療生協さいたまで健康と安心をつくろう～

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、地域に密着して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下さい。

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、中島

〒333-0831　川口市木曽呂1317
☎048-294-6111（代）　FAX 048-294-1601
ホームページ　http://www.mcp-saitama.or.jp/

医療生協さいたま
ホームページ

※切手は不要です。

郵便はがき

料金受取人払郵便
川口北局
承認
2662
差出有効期間
2019年３月31日
まで

3338790

（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
ヘルスチャレンジ 係

気軽に楽しく健康づくり

ヘルスチャレンジ2018

はじめよう！自分を変える１カ月

だれでも参加OK
参加費無料

記録用紙

取り組み期間 ▶▶2018年7月～12月の間の1カ月間

チャレンジ報告用紙提出しめきり ▶▶一次しめきり 2018年9月30日
二次しめきり 2019年1月31日

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、何に取り組んだらいいかわからない…」
「一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？

チャレンジ報告用紙を提出していただいた方の中から抽選で30名にプレゼントを差し上げます

チャレンジ参加方法

1 コースを選ぶ
全10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
１カ月間
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○や数値を記入します。

4 提出する
１カ月終了したら、チャレンジ報告用紙を切り離して提出します。

主催　医療生協さいたま生活協同組合
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
後援　埼玉県、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、加須市、本庄市、東松山市、春日部市、狭山市、羽生市、鴻巣市、深谷市、上尾市、草加市、越谷市、蕨市、戸田市、入間市、朝霞市、志木市、和光市、新座市、桶川市、北本市、八潮市、富士見市、三郷市、蓮田市、幸手市、日高市、吉川市、ふじみ野市、白岡市、伊奈町、三芳町、横瀬町、皆野町、長瀞町、小鹿野町、美里町、神川町、上里町、寄居町、宮代町、杉戸町、松伏町、久喜市社会福祉協議会、埼玉県生活協同組合連合会

チャレンジコース

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！

コース番号	チャレンジ内容

① ぐっすり快眠

（例）
- １日７～８時間の睡眠をめざす
- 早寝早起き

② しっかり休養

（例）
- 週１日は休養をとり、リフレッシュする
- 余暇を楽しみストレスをためない

③ きっぱり禁煙

（例）
- 禁煙を実行する

④ ほどほど飲酒

（例）
- １日に日本酒なら一合（180㎖）ビールなら中ビン一本（500㎖）以内をまもる

⑤ いきいき快汗

（例）
- 運動習慣をもつ（週2日･30分以上）
- よく歩き、筋力アップにとりくむ

⑥ バランスよく快食

（例）
- すこしお生活※1
- 主食、主菜、副菜をそろえる

⑦ きちんと３食

（例）
- ほどほど間食
- 腹８分目
- 家族や友人との楽しい食事の機会をもつ

⑧ お口の健康

（例）
- しっかり歯みがき
- よく噛んで食べる
- あいうべ体操※2

⑨ 脳いきいき

（例）
- 新聞や本の音読
- １日１回以上だれかとおしゃべり
- 日記をつける
- 指先を使う趣味を楽しむ
- 地域活動に参加する

⑩ 私の健康法

（例）
- 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

など
自由に目標を立てて取り組みましょう

※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。

塩と上手におつきあい
すこしお

※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！

❶「あー」と口を大きく開く

❷「いー」と口を大きく横に開く

❸「うー」と口を強く前に突き出す

❹「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

昨年度の参加者の声

減塩の食事を始めたら素材の美味しさを知りました。

今まではなかなか続きませんでしたが、カレンダーに記録することで意識して続けることができました。

筋トレをはじめたら、以前よりふくらはぎに筋肉がつき、階段・坂道の登りがあまり苦にならなくなりました。

あいうべ体操を続けたら、むせる回数が減りました。

毎日しっかり歯みがきをしたら、歯ぐきの改善がはっきりと出ました。

チャレンジ記録カレンダー

- まずはカレンダーに、チャレンジする月と曜日を書き込んでください。
- 実施した日は、○や数値を記入しましょう。何日からはじめてもOKです。

月	曜日						
	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	30	31	メモ			

１カ月間のチャレンジお疲れ様でした！
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？
右の「チャレンジ報告用紙」に記入のうえ、医療生協さいたまの病院・診療所の窓口に提出していただくか、ポストに投函して下さい。

※チャレンジ報告用紙を提出していただいた方の中から抽選で30名にささやかなプレゼントを差し上げます。

- ご記入いただきました個人情報は、ヘルスチャレンジ2018に関すること以外には使用しません。

⬇ 切り取り線に沿って切り離して提出してください

チャレンジ報告用紙

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

- 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、さえら、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
  - ①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨・⑩
- 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　）