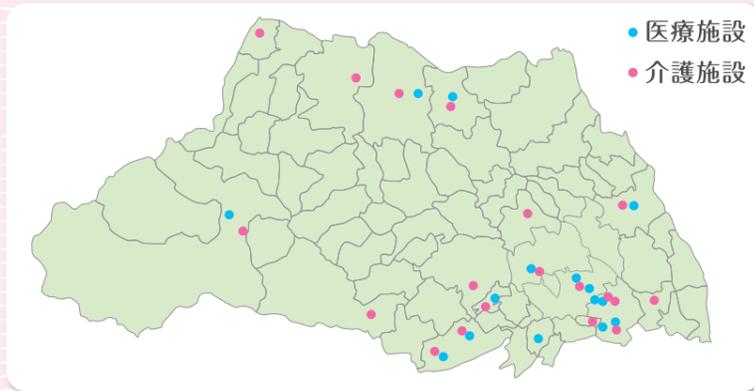


# 医療生協さいたま紹介

「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、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暮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らう～

※切手は不要です。



郵便はがき

3 3 3 8 7 9 0

料金受取人払郵便  
川口北局  
承認  
2810  
差出有効期間  
2021年6月30日  
まで

健康づくり委員会事務局 行  
医療生協さいたま生活協同組合本部  
埼玉県川口市木曾呂1317  
(受取人)



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、運動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。

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



医療生協さいたま  
ホームページ

担当：木村、中島

〒333-0831 川口市木曾呂1317  
☎048-294-6111(代) FAX 048-294-1601  
ホームページ <https://www.mcp-saitama.or.jp/>



気軽に楽しく  
健康づくり

# ヘルス チャレンジ 2019

記録  
用紙

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



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？

取り組み期間 ▶▶ 2019年7月～11月の間の1カ月間

チャレンジ報告用紙提出しめきり ▶▶ 2019年12月31日

チャレンジ参加方法

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プレゼントを差し上げます

- 1 コースを選ぶ**  
全5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。

★パソコン・スマートフォン・タブレットから参加登録と結果の入力ができるようになりました！  
※ヘルスチャレンジサイトへの登録が必要です。  
※ヘルスチャレンジサイトから結果をご報告いただいた場合は、チャレンジ報告用紙の提出は不要です。



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

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、久喜市、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、長瀨町、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



# 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 いきいき快汗

(チャレンジ例)

- 1日30分以上、週2日以上の運動に取り組む(運動習慣をもつ)
- 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)

## 2 バランスよく快食

(チャレンジ例)

- すこしお生活※1
- 1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえる
- 家族や友人との楽しい食事の機会をもつ



## 3 お口の健康

(チャレンジ例)

- 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



## 4 脳を活性化

(チャレンジ例)

- 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

## 5 私の健康法

(チャレンジ例)

- 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
- 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



### ※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！

1 「あー」と口を大きく開く



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



### 昨年度の参加者の声

すこしお生活(減塩)に慣れ、血圧が安定しました。



今までなかなかすぐ終わるような簡単なことでも実行できませんでした。記録をつけると決心したことでほぼ毎日できました。



ウォーキングをする事で冷え性の足先がポカポカと血流が良くなったような気がします。

体操が習慣化できました。体操の後にストレッチやスクワット等も数分取り入れ、膝痛が減少しました。



あいうべ体操を続けたら、食事中にむせる回数が減りました。



食後の歯磨きをきちんとしたら歯ぐきが引き締まりました。きちんと行うことの大切さを実感しました。



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・診療所の窓口に出していただくか、ポストに投函してください。



※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2019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	●性別
	歳	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
- 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 )