



医療生協さいたまは合併30周年を迎えました
地域とともに30年
ありがとう健康・つながる笑顔 無限大

「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

医療生協さいたまのご紹介

1992年に埼玉県内6つの医療生協が合併して「医療生協さいたま」が誕生しました。今年30周年を迎えました。現在では病院、診療所、歯科診療所、介護事業所など35の事業所を運営しています。安心・安全な医療・介護と、健康づくり・まちづくりをすすめています。今後も地域の方々とともに歩み続けます。

結果報告締め切り
2023年1月31日(火)

※当日消印有効

郵便はがき

3 3 3 8 7 9 0

料金受取人私郵便

川口北局
 承認
 3052

(受取人)

埼玉県川口市木曾呂1317

差出有効期間
 2024年9月30日
 まで

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			



医療生協さいたま30周年記念チャリティウォーク
WFPウォーク・ザ・ワールド in 埼玉
 届けよう！子どもたちに栄養と希望を

医療生協さいたまは、「ウォーク」を通じて
 国連WFPがすすめる食料支援に参加します。
**みなさんの一歩が、子どもたちの栄養と希望
 につながります。ぜひご参加ください！**

〈企画一覧〉

- 埼玉まるごとヘルスチャレンジ2022(9~12月の30日間)
- SDGsトレジャーハントウォーク(大宮第二公園、11月27日(日))
- 医療生協さいたま地区ウォーク(18ヶ所)
- コバトン健康マイレージへの参加(9月~)

医療生協さいたま

30周年特設サイト

チャリティウォークや、その他のイベントへの参加申し込みができます



提出方法

- ①**医療生協の支部で参加の方**
支部運営委員が回収しています。記入が終わったら、支部運営委員に提出してください。
- ②**それ以外の方**
チャレンジ報告用紙を医療生協さいたまの病院・診療所の窓口提出していただくか、ポストに投函してください。

※記入された個人情報は、埼玉まるごとヘルスチャレンジ2022に関する以外には使用しません。

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、佐藤



医療生協さいたまホームページ

〒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>

医療生協さいたまは合併30周年を迎えました



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
 2022**

記録
 用紙

はじめよう！
自分を変える30日

だれでも参加OK
 参加費無料

取り組み期間 ▶▶ 2022年**9月~12月**の間の**30日間**

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。
 「コロナ自粛で体力が低下した…」
 「健康のために何かを始めたいけど、どうしようかな」
 そんなみなさん！ 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♪**

チャレンジ参加方法

- ① **コースを選ぶ**
全8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**
30日間取り組みます。
- 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記入します。
- ④ **提出する**
30日間取り組んだら、チャレンジ報告用紙を切り離して提出します。

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埼玉県本部、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、埼玉県社会福祉協議会、川口市、熊谷市、秩父市、所沢市

チャレンジコースと取り組み例

コースを選び、具体的なチャレンジ内容を決めて取り組みましょう！

コース番号 わたしのチャレンジ

実施した日は、○や数値を記入しましょう。キッズチャレンジのお子さんは色をぬったり、シールをはってみましょう。

チャレンジ記録カレンダー 月日～月日

スタート!

1 月日 2 月日 3 月日 4 月日 5 月日

11 月日 10 月日 9 月日 8 月日 7 月日 6 月日

12 月日 13 月日 14 月日 15 月日 **半分まで来たよ～**

30 ゴール!

16 月日 17 月日 18 月日

21 月日 20 月日 19 月日

22 月日 23 月日 **あと1週間だね**

29 月日 28 月日 27 月日 26 月日 25 月日 24 月日

① いきいき快汗

- 1日30分以上、週2日以上運動する
- いつもより“+1000歩”
- 筋力トレーニングに取り組む

② バランスよく快食

- すこしお生活^{※1}
- 主食・主菜・副菜をそろえる（1日2回以上）
- たんぱく質を意識してとる

※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。

③ 脳を活性化

- 新聞や本を音読する
- 誰かと1日1回以上おしゃべり
- 日記をつける
- 折り紙や手芸をする

④ 感染予防

- こまめな手洗い
- 換気をする（1時間に2回）

⑤ わたしの健康法(自由に目標を立てる)

- 血圧を測る
- 体重計にのる
- 朝起きたらコップ1杯の水を飲む
- たくさん笑う など

⑥ お口の健康

- よく噛んで食べる（1口30回）
- あいうべ体操（1日30セット）^{※2}
- しっかり歯みがき

※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！

↓ 切り取り線に沿って切り離して提出してください

⑦ キッズチャレンジ

- はやねはやおきをする
- あさごはんをたべる
- ねるまえにはみがきをする
- あいさつをする

⑧ 30周年WFPチャリティーウォーク

ウォーキングに取り組み、歩数を記録する
報告用紙に30日間の歩数の合計を記入し送付。
歩数を募金額に換算し、医療生協さいたまが国連WFP[※]に寄付をします。

※受付期間：9月～11月末
※国連WFP（国連世界食糧計画）とは：
飢餓と貧困をなくすことを使命とする国連唯一の食糧支援機関です。

埼玉まるごとヘルスチャレンジ2022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。
()

30周年WFPチャリティーウォーク

30日間の歩数の合計

歩

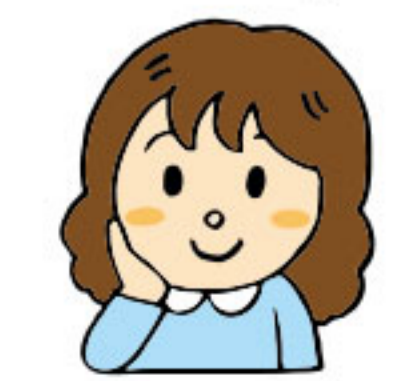
- 健康づくりのきっかけになりましたか？
(はい ・ いいえ ・ どちらともいえない)
- 今後も継続して取り組みたいと思いますか？
(はい ・ いいえ ・ どちらともいえない)

コース選びに悩んだら…

チャレンジ内容を決めるポイント

- ★ 初めてチャレンジする初心者さん
 - まずは楽しく取り組めることを選ぶ
 - 生活の中でちょっとの工夫でできることを
 - 「1日何回」など、具体的な目標を決める
- ★ 何度もチャレンジしている上級者さん
 - 昨年やったこと、いまやっていることをレベルアップ！
 - 2つのことに挑戦して、結果を見える化！
例：ウォーキング+血圧測定
よく噛んで食べる+体重測定 など

何をやってみようかな？



30周年WFPチャリティーウォークにご参加ください。
あなたの歩数を換算し、医療生協さいたまから国連WFP（国連世界食糧計画）に寄付をします。



キトリ