

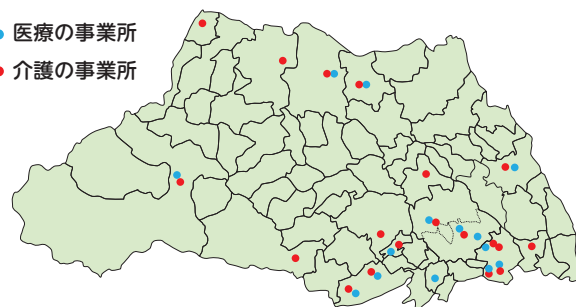
医療生協さいたま紹介

「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



イメージキャラクター
ココロン

- 医療の事業所
- 介護の事業所



チャレンジが終わったら、チャレンジ報告用紙に記入し、提出をお願いします。



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・診療所の窓口に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2021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 川口市木曽呂1317

☎048-294-6111(代) FAX 048-294-1601

ホームページ <https://www.mcp-saitama.or.jp>

郵便はがき

料金受取人払郵便

川口北局
承認

3017

差出有効期間
2023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

(受取人)
埼玉県川口市木曽呂1317

3 3 3 8 7 9 0

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 2021

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



取り組み期間 ▶▶ 2021年9月～12月の間の1カ月間

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7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記入します。
- 4 提出する
1カ月取り組んだら、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
後援 埼玉県

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、生活協同組合・さいたま高齢協、JA埼玉県中央会、埼玉県生活協同組合連合会

コース番号

わたしのチャレンジ

チャレンジ記録カレンダー

月

日

月

日

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。

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

コース選びに悩んだら…

★ 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？

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！

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

③ 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

④ 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

⑤ 感染予防

- こまめな手洗い
- 換気をする（1時間に2回）

⑥ 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

※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！

1 「あー」と口を大きく開く

あいうべ体操

2 「いー」と口を大きく横に開く

あいうべ体操

3 「うー」と口を強く前に突き出す

あいうべ体操

4 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

あいうべ体操

埼玉まるごとヘルスチャレンジ2021報告用紙

●お名前

●支部名

●ご住所 〒

●年齢

●電話番号

歳

●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

①・②・③・④・⑤・⑥・⑦

●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 ）