

# 埼玉まるごと ヘルスチャレンジ 2021

## 推進ニュース

2021. 11. 18

### JA 埼玉県中央会

JA 埼玉県女性組織協議会の代表者会議にて、案内チラシを配布。

J A 埼玉県中央会の職員約 60 名にも案内。

### 生活協同組合 さいたま高齢協

いただいた医療生協さいたまの案内チラシを所沢地域を中心に組合員やヘルパー職員に案内・配布し、参加・取組みをお願いしています。

### 埼玉県労働者共済 生活協同組合

11月1日～11月30日の1か月を取り組み期間とし、職員36人を対象に参加案内を行いました。取り組み後、各自 QR コードにて報告を行います。

### 埼玉県勤労者 生活協同組合

広報誌にチラシを差込み約1,300枚配布。反応として1か月継続に戻込みする方も多く、次回の取組では期間の少ないコースやプレゼントも検討したいと思いました。

### 生活協同組合 コープみらい

埼玉エリア内組合員に配布しているイベント情報紙(35万枚)へ掲載して広く案内中。

併せて埼玉県内 8 つの組合員施設「コーププラザ」でチラシを配置しています！

### 生活クラブ 生活協同組合埼玉

配送組合員約3万3千人に、イベント情報冊子に掲載して2回広報しました。オリジナルの健康活動記録用紙を作成して、QRコードで案内中。

### 生活協同組合 パルシステム埼玉

職員の健康増進のきっかけづくりとして案内チラシを配布しました。コバトン健康マイレージと合わせて取り組み継続中。

### 医療生協さいたま 生活協同組合

コロナ禍で組合員のフレイルが心配なので、ヘルスチャレンジをすすめています。また公民館やスーパー、地域包括などにも積極的に設置してもらっています。9・10月に実施した方から、報告が届き始めました。

## 講演お知らせ

- 「つながりと健康格差 ~健康長寿の秘訣はこれだつた！~」
- 東京都健康長寿医療センター研究所 村山洋史さん
- 12月14日（火）10時30分～12時30分
- コーププラザ春日部・オンライン

## ①いきいき快汗

- 1日30分以上の運動を週2回以上
- いつもより“+1,000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・副菜をそろえた食事  
(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)
- 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
- 指先をつかう趣味をする

## ⑤感染予防

- こまめな手洗い
- 換気をする  
(30分に1回)

## ⑥わたしの健康法

- 血圧をはかる
- 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

## 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

## すこしお生活

※1 「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。



発行日:2021年11月18日

発行:埼玉まるごとヘルスチャレンジ実行委員団体