

# 埼玉まるごと ヘルスチャレンジニュース



発行：2022.4.25 第2号  
埼玉まるごとヘルスチャレンジ実行委員会：  
（コープみらい・パルシステム埼玉・生活クラブ生協埼玉・  
埼玉県勤労者生協・埼玉県労済生協・さいたま高齢協・JA  
埼玉県中央会・医療生協さいたま・埼玉県生協連）

**2021年度の「埼玉まるごとヘルスチャレンジ」は  
実行委員会を立ち上げ、埼玉県のご後援もいただき  
ながら、『ヘルスチャレンジ6つのテーマ』を中心  
に、楽しく健康づくりに取り組みました！**

今年度は、2021年9月から12月のうち1ヶ月以上を取り組み期間として、仲間や家族などと一緒に健康づくりに取り組むことを大切にしました。全体では1,707人の参加があり、一番多くのご参加があったのは、6つのコース(いきいき快汗・バランスよく快食・お口の健康・脳の活性化・感染予防・私の健康法)から『いきいき快汗コース』でした。取り組んだ皆さん、お疲れさまでした。また、東京都健康長寿医療センター研究所の村山洋史氏を講師にお招きして「つながりと健康格差～健康長寿の秘訣はこれだった～」をテーマに学習会を開催し、健康には人とのつながりも大切であることを学びました。



## 【総評】 医療生協さいたま佐藤保健師より

【アンケートからは今回の「埼玉まるごとヘルスチャレンジ」が、健康づくりのきっかけになったとの声が多くありました。生協の活動から、直接顔の見える関係での声掛けは大切ですね。また、インターネットを活用して「埼玉まるごとヘルスチャレンジ」への参加周知や学習会のお知らせとあわせて、参加者への健康増進などワンポイントアドバイスなどがみれる様な工夫があると、より参加者のモチベーションアップにつながりますね。さらに、参加者の記録用紙や、参加賞などがあると参加し易くなります。取り組みの継続は、気軽に参加できるように参加報告などはハードルを低くすることも大切です。健康づくりは、障害があっても持病があってもみんなで考えることが大切です。また、健康とは肉体的・精神的・社会的な面がありますが、例えば安心・安全でいられることも健康づくりのひとつの考え方になります。】と、「埼玉まるごとヘルスチャレンジ」への総評をいただきました。



### JA埼玉県中央会

JA女性部や、JA埼玉県中央会内部で周知したよ。JA共済「げんきなからだWALK」等に参加したよ。



### 埼玉県勤労者生協

身体を動かす取り組みをした方は、良い結果がでたよ



### 埼玉県労済生協

職員の6割が参加。参加者全員が「健康を考えるきっかけになった」と回答したよ。



### さいたま・高齢協

いろいろ取り組んだけど1ヵ月続けるのは難しかったなあ



### コープみらい

広報誌で店舗や宅配利用者に参加の呼びかけたけど、少なかったかな



### 生活クラブ生協埼玉

参加者から楽しかったなどの声があった。参加者同士の交流の場がほしい。



### パルシステム埼玉

コバトンマイレージに職員の2割が参加したよ



### 医療生協さいたま

昨年より参加人数が増えた。担当がいる支部は活発に活動したよ



## 《参加者の感想から》

- 初めは大変でしたが、やりはじめると楽しかった
- 薄塩に慣れ素材のおいしさを楽しめました
- 口の周りのこわばっていた
- 筋肉がほぐれてきた。気分も明るくなったように思います
- 姿勢が良くなった、コロナ禍の日々心に少し光が入る
- なんでも習慣になってしまえば、普通に続けられるし、記録をすることで確認できました・毎日続けるきっかけとなります。次は違う内容でチャレンジする気おきます
- これをきっかけに、これからも続けられるような気持ちです
- 記録することで続けられたと思います。意識することが大切だと実感しました。
- 朝あまりご飯を食べませんでした、キッズチャレンジで朝ご飯を食べる量が少しずつ増えました



## 2022年度の取り組みに向けて

- 次年度の実行委員会は、7月の早い時期に開催する予定です。
- 「埼玉まるごとヘルスチャレンジ2022」の期間は、9月～12月を予定します。
- 埼玉県やさいたま市などの行政や、他県の同じような取り組みに学びながら進めましょう。

★医療生協さいたまでは、次のような取り組みを考えています。2022年度の取り組みの参考に、ご紹介します

- ① 健康診断の受診を推進します。健康診断の結果を生活習慣の見直しにつなげたり、早期発見・早期治療につなげることが、健康づくりの基本です。
- ② 健康ひろば・安心ルームの開催を促進します。地域との関わり・つながりは、健康を保持・増進させます。
- ③ フレイル予防、認知症予防の取り組みを広げ、認知症の人を含む高齢者にやさしい地域をつくります。そのために、フレイルチェックサポーター、認知症サポーター、脳いきいきインストラクターによる取り組みを充実させます。
- ④ 「ステップアップ！すこしお」2022～2025を取り組みます。取り組みは、・減塩の重要性を理解する・自分の塩分摂取量を知って、「すこしお」を自分ごとにする・地域まるごと「すこしお」をめざす の3つの柱で進めます。

