

埼玉まるごと ヘルスチャレンジ 2022ニュース

埼玉まるごとヘルスチャレンジは自分の健康習慣を見つめなおし、できることから少しずつ健康づくりをはじめするための取り組みです

2023. 4.20 発行



2022 のとりくみに 2,216 人が参加しました

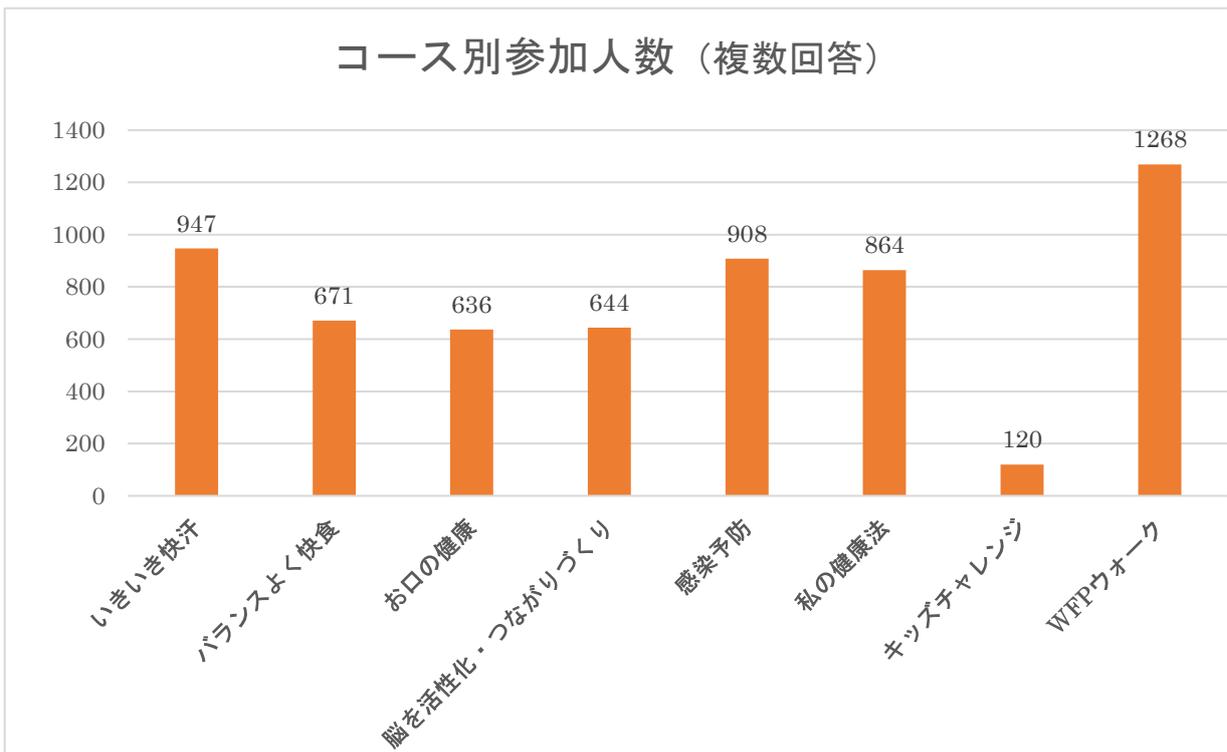
実施期間 2022年9月～12月

参加者 2,216 人（昨年比 126%）と、参加が広がりました。

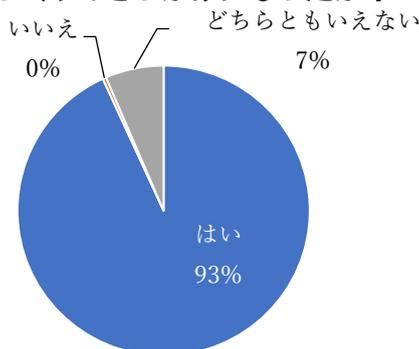
医療生協さいたま合併 30 周年記念企画 WFP チャリティウォークの参加者が 1,257 人と、広がり要因となりました。多くの参加者が「健康づくりのきっかけになった」「今後も継続して取り組みたい」と答えています。

2023 年も楽しく学びながら、一緒に取り組みを広げていきましょう。

コース別参加人数（複数回答）



健康づくりのきっかけになったか？



今後も継続して取り組みたいか？



参加者の声から

塩分控えめが難しかったです。

これは社会に大切な事なんだと初めて実感しました。すごく良いイベントだと思いました。歩くのが辛いと思っていたが、誰かと一緒に歩くことで楽しくなったので続けていきたいウォーキングは毎日やるうちに、歩かないと居られない健康意識高い人に成長しました高齢になった私に何が出来るのか？と思ったときにこのチャレンジコースに気が付き今まで毎日やっている事と励みになるチャレンジをやり日常生活に張り合いを感じました黙っている時が（一人暮らし）多いので口を大きく開ける事は滑舌が良くなるのでスッキリする
歯科検診で異常なし！歯周病チェックも問題なし磨き残しチェックでは歯間にやや磨き残しがあったものの良い結果歯磨きフロスは忘れず行いました
コロナでこんなに長い間大変！手洗い上手になった



実行委員の振り返りから

みなさんが集まる場でのお知らせは広く行ったが、フォーム入力での報告はハードルが高かったようだ

チャレンジ期間の途中の声かけができていなかった。健康情報の提供など、継続的に発信するようになってほしい

埼玉県のコバトン健康マイレージとの連携や他の健康アプリなどと連携できたらいい
他団体が取り組んでいるポール de ウォークなど、もっとお知らせしたり連携していきたい

チャレンジ期間前に健康についての学習を連続して取り組めるといい

各団体が取り組む健康企画を案内し合うなど、広げる工夫ができたらいい

実行委員会に参加していない団体への働きかけなど、もっと広げていけたらいい

実行委員会の中で健康学習ができたらいい

医療生協さいたま

佐藤智美保健師からひとこと

国連 WFP 協会や埼玉県社会福祉協議会や埼玉新聞社など、寄付や後援などを通じて、新たな団体とつながるなど、地域に健康づくりを楽しく広げることができました。

WFP チャリティウォークへの参加が1257人と多数あり、参加することが「誰かのためになる」取り組みが多数広がりました。自分のためでなく、「個々の取り組みが社会貢献につながる」ことが実感でき、社会貢献が新たなきっかけとなりました。

幅広い地域の中で、公民館など公共施設での設置など工夫したことで、組合員でない地域住民の参加が過去最多となりました。

実行委員会での話し合いをもとに、2023年度も取り組みを広げていきたいと思います。



【主催】 埼玉まるごとヘルスチャレンジ 2022 実行委員会

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
J A 埼玉県中央会 埼玉県生活協同組合連合会

【後援】 埼玉県 さいたま市 川口市 熊谷市 秩父市 所沢市 埼玉県社会福祉協議会 埼玉新聞社

【お問い合わせ】

医療生協さいたまヘルスチャレンジ係 TEL 048-294-6111

埼玉県生協連 TEL 048-844-8971



Web ページは
こちらから