

埼玉まるごと ヘルスチャレンジ 2023

はじめよう！ 自分を変える 1ヵ月



あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する

参加者の声

ウォーキングは、毎日やるうちに、歩かないと
いられない意識高い系に成長しました
プラス、朝昼晩しっかり食べて、体重も計るこ
とを意識して取り組みました。たのしかった



はやね・はやおき、あさごはんを
きちんと食べることにとりくみ
ました

すぐさぼりたくなるけど、歩数を
書かなければならないので頑張れ
ました

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る
ための取り組みです。健康につながることで
あれば、何に取り組むかは自由です。チャレ
ンジコースから、もしくは「わたしの健康法」
として、自分で考えた健康法にチャレンジし
ても、複数のコースにチャレンジしても OK。
持病があっても、障害があっても、仲間や家族
と一緒に、多世代で健康づくりに取り組んで
みませんか。

みなさん、気軽に、楽しく健康づくりに参加し
ましょう。



期間

●チャレンジ期間

- ・2023年9月～12月の間の1ヵ月間
- ・4ヵ月連続や1ヵ月に満たない場合も参加できます

●参加報告は

2024年1月20日(土)
までです

*チャレンジ途中に何回でも報告いただけます

参加方法

1

チャレンジコース
を選ぶ

2

取り組む

3

記録する
(カレンダーなどに)

4 チャレンジ結果
報告はこちらから



健康メールマガジン
登録はこちらから

メールアドレスを登録いた
だくと、月1回健康情報や各
地の健康企画な
どご案内します
登録ください



【主催】埼玉まるごとヘルスチャレンジ2023 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
JA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 川越市 熊谷市 川口市 行田市 秩父市 所沢市 飯能市 春日部市 深谷市
上尾市 草加市 朝霞市 ふじみ野市 上里町 さいたま市社会福祉協議会

【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

チャレンジコースととりくみ例

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

④脳を活性化

- 新聞や本を音読する
- 日記をつける
- 折り紙や手芸など、指先をつかう趣味をする

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

⑤つながりづくり

- 1日1回だれかとおしゃべりする
- 地域活動に参加する

③お口の健康

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

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

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。医療生協さいたまでは、1日塩分摂取量6g未満を目指しています。



あいうべ体操

※2

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。1日30セットをめやすに！

1

「あー」と口をなるべく大きく開く
声は出しても出さなくてもOK



2

「いー」と口を大きく横に開く



3

「うー」と唇を強く前に突き出す



4

「べー」と舌を突き出して、できるだけ下に伸ばす

