

埼玉まるごと ヘルスチャレンジ 2023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

3 すべての人に
健康と福祉を



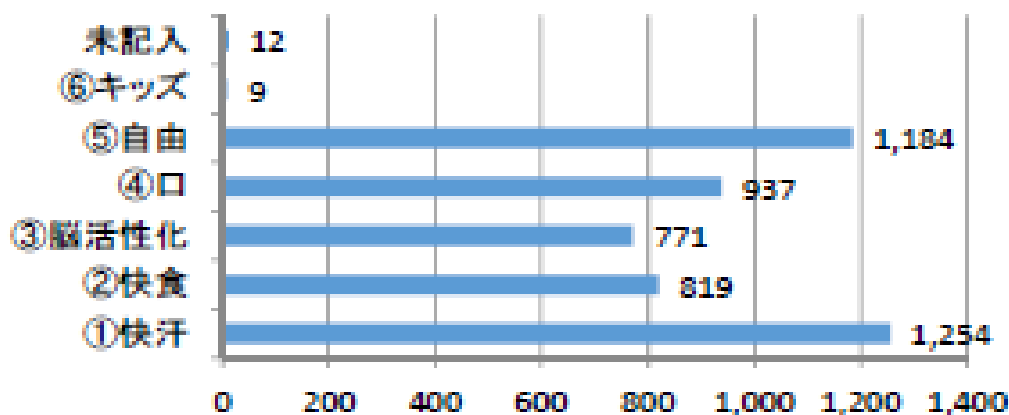
2023. 4. 17 発行

2023 のとりくみに 2,668 人が参加しました

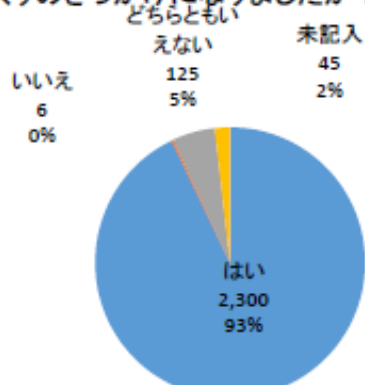
実施期間 2023年9月～12月

参加者 2,668 人（昨年比 120% +450 人）と、参加が広がりました。全体での Google フォームによる報告は伸びず、医療生協での報告用紙での報告が増えています。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。

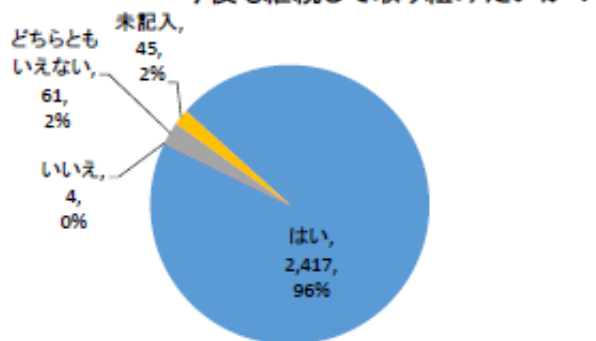
コース別取り組み人数



健康づくりのきっかけになりましたか？



今後も継続して取り組みたいか？



参加者の声から

- ・早く歩けるようになった、人とのコミュニケーションが多くなった
- ・肩こり、腰痛、便通が良くなった
- ・ほとんど毎日やっていたので習慣になった。これからも頑張っけて続けていきたい
- ・習慣化し毎日が楽しくなる、気持ちが生き生きしてきます
- ・朝の目覚めが良い、体調が良い、風邪をひかなくなった
- ・日々の変動を継続的に記録することで、食事のコントロールができました
- ・脳が活性化しよく考えられるようにスッキリする感じがする
- ・意識して行うことで歯・歯茎の状態が良くなった ・言葉をハッキリ言えるようになりました。
- ・唾液の量が多くなりました
- ・暑くて厳しかったけど、目標を持っていると意識するし、がんばれる
- ・意識して取り組むことにより、なんとかやり遂げました。習慣化したい



実行委員の振り返りから

- ・気軽にみんなでできるポッチャが流行っており、ヘルスチャレンジの支部の景品にしたところ、参加報告の提出が増えた
- ・医療生協と地域でつながっている支部では、日常的に健康体操などを一緒に取り組んでいる
- ・団体の取り組みとメールマガジンのお知らせが連携できなかった。
- ・たすけあいの会のコーディネーター向けに健康学習会を開催した
- ・SNSの活用ができればよかった
- ・健康づくりを考えるきっかけにすることを目的に職員に健康企画やウォーキングなどよびかけたところ、職員の家族の参加もあった。
- ・各団体が取り組む健康企画を案内し合うなど、もっと進められたらいい



実行委員会としてのまとめ

一昨年、昨年と前年比約120%増と参加人数が増えているが、医療生協さいたままで配布している報告用紙の提出者がほとんどで、webフォームでの報告は増えておらず、呼びかけと報告促進をどう行うかが課題となりました。

医療生協では幅広い地域の中で、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、参加の広がりにつながっています。健康イベント・企画などの共有やメールマガジンでのお知らせはあまり進まず、今後検討が必要です。

引き続き、持病があっても、障害があっても、仲間や家族と一緒に、多世代での健康づくりに、実行委員会での話し合いをもとに、2024年度も取り組みを広げていきましょう。



【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 埼玉県社会福祉協議会 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