

気軽に楽しく健康づくり
埼玉まるごと
ヘルスチャレンジ
2024

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

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。



参加者の声

習慣化し、毎日が楽しくなりました。気持ちがいきいきしてきました。暑くてきびしかったけど、目標を持っていると意識するし、がんばれる



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



肩こり、腰痛、便秘がよ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



期間

●チャレンジ期間

- ・2024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

2025年1月20日(月)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

月1回、健康情報や各地の健康企画などご案内します。ぜひ登録ください



【主催】埼玉まるごとヘルスチャレンジ2024 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
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



チャレンジコースととりくみ例

①すこしおトライ

「すこしお」とは、おいしく‘少しの塩分ですこやかな生活’をめざす取り組み。医療生協さいたまでは、普段の食生活から塩分マイナス2gをめざしています。



取り組み例：食品の塩分量を確認して購入する
ラーメンやうどんの汁は残す/塩分チェックシートですこしおトライを実践してみるなど

②いきいき快汗

- 1日30分以上、週2日以上の運動
- プラス1000歩のウォーキング（1日8000歩目指す）
- 筋力トレーニング（スクワットなど）

すこしおについてもっと知りたい方へ

医療生協さいたまのホームページでは
楽しく学べる情報を紹介しています。

こちらから



③バランスよく快食

- 1日2回以上、主食・主菜・副菜をとる
- 意識的にたんぱく質をとる

④お口の健康法

- しっかり歯みがき
- 1口30回噛んで食べる
- 1日30回あいうべ体操※1

⑤脳を活性化

- 新聞や本を音読、日記をつける、指先を使う趣味を楽しむ
- 脳トレゲームをする

⑥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

⑦わたしの健康法

毎日血圧をはかる/体重を測る/1日1回外出する/たくさん笑う/朝起きてコップ1杯の水を飲む など、自由に目標を立てて取り組む

⑧キッズチャレンジ

まいにち はみがきをする・ラジオたいそうをする・あさごはんを食べる など、じゅうにもくひょうをきめてチャレンジ

あいうべ体操 ※1

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

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