

埼玉まるごと ヘルスチャレンジ 2025

はじめよう！ 自分を変える 1 ヶ月

3 すべての人に
健康と福祉を



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。どなたでも参加できます。
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

意識付けて取り組むと、設定した目標を超えた
分だけ運動することができました。期間が終了
しても、引き続き運動するようにしていきたい
です。



まいあさ、まいばん、はみがきを
がんばった



すこしお生活、30 日続けると慣れてく
る。最初は薄味が物足りなかったが、続
けることで体が適応するのだと学んだ。

期間

●チャレンジ期間

- ・2025年7月～12月の間の1カ月間
- ・4カ月連続や1カ月に満たない場合も
参加できます

●参加報告は

2026年1月31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

事前登録等不要です

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

【主催】埼玉まるごとヘルスチャレンジ 2025 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 上尾市 川口市 川口市教育委員会 草加市 草加市教育委員会 春日部市
春日部市教育委員会 朝霞市 朝霞市教育委員会 ふじみ野市 ふじみ野市教育委員会 所沢市
所沢市教育委員会 川越市 川越市教育委員会 飯能市 飯能市教育委員会 行田市
行田市教育委員会 熊谷市 熊谷市教育委員会 上里町 上里町教育委員会 秩父市
秩父市教育委員会 深谷市 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

楽しくつづけるためのコツ

- ひとりでやるより、家族と、友人と、職場の人と一緒に取り組みましょう
- 半月続けられたら、自分にご褒美を決めて取り組み、モチベーションを維持させましょう
- 夏休み期間、親子でチャレンジしてみましょう

おすすめの組み合わせ

生活習慣病予防には：食・動　認知症予防に：食・動・楽・知・休　心の健康維持に：食・動・休・楽

食 バランスよくおいしくたべよう

- たんぱく質をとる（肉、魚、卵、乳製品）
- すこしお生活（減塩）
- 腹八分目を心がける
- 誰かと一緒にご飯を食べる

動 からだを動かそう

- いつもより+10分体をうごかす
- いつもより+1000歩ウォーキングする
- ラジオ体操をする
- 体をうごかす遊びをする（鬼ごっこなど）

楽 心が楽しいことをしよう

- 誰かと1日1回以上おしゃべりする
- 1日1回、用事を作って外出する
- あいさつやお礼ををしっかりと
- 趣味を楽しむ

知 脳を活性化しよう

- 本や新聞を声を出して読む
- 脳トレゲーム、パズルをする
- 料理をする
- 日記をつける

休 脳と体を休ませよう

- 昼は日光を浴びて、夜は暗くして寝る
- 入浴でリラックスする
- TV・スマホを見すぎない、時間を決める
- 静かに過ごして、休む時間をつくる

自由 自分に合った健康方法を決めよう

- 1日1回しっかりはみがきをする
- お口をよく動かす（あいうべ体操、よく噛んで食べる）
- お風呂に入ってからだをきれいにする
- お酒・たばこをへらす、やめる