埼玉まるごと ヘルスチャレンジ 2021

はじめよう！自分を変える１ヵ月

「健康のために何かはじめたいな…」
「コロナ自粛で体力が落ちた…」
そんなみなさん！！
健康に良い生活習慣を取り入れるきっかけとして
ヘルスチャレンジに取り組んでみませんか？
記録をつけることで継続する意欲にもなります。
気軽に楽しく健康づくりにチャレンジしてみませんか？

参加無料
どなたでも参加 OK

ヘルスチャレンジとは
より健康的な習慣を身につけるための１ヵ月間チャレンジです。
健康につながることであれば、何に取り組むのかは自由！見本のチャレンジコースから選んでもよし♪
自分なりに新たな健康法にチャレンジしてもよし♪
毎年３歳未満のお子さんから 80 歳代以上と幅広い年齢層の多くの方にご参加いただいています。

参加者の声

普段運動をする機会が減っているので、少しでもと始めました（エレベータ等を使わず階段を使うことにチャレンジ）。最初よりも息切れしなくなりました！

体重計にのることで毎日の食事と運動に気をつけるようになり、体重が 1.5 kg減りました。

（子どもが）自分からすすんで歯磨きをするようになりました。

実施期間

●チャレンジ期間	●報告しめきり
2021 年 9 月～12 月の間の 1 カ月間	2022 年 1 月 10 日(月)

参加方法

① チャレンジ目標を決める → ② 取り組む 記録する → ③ 結果を報告する → ④

※結果報告はこちらから

報告用フォームの URL はこちら→　https://forms.gle/pgCvw48dGLLgDpB29

【主催】埼玉まるごとヘルスチャレンジ実行委員会
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　生活クラブ生協埼玉
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
生活協同組合・さいたま高齢協　ＪＡ埼玉県中央会　埼玉県生活協同組合連合会
【後援】埼玉県
【お問い合わせ】　埼玉県生活協同組合連合会　０４８－８４４－８９７１　（月～金　土日祝休）

チャレンジコース

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

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

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

④脳を活性化

- 新聞や本を音読する
- 誰かと1日1回以上おしゃべり
- 日記をつける
- 指先をつかう趣味をする

⑤感染予防

- こまめな手洗い
- 換気をする（30分に1回）

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

⑦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

※2

あいうべ体操

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健康体操です。

①～④で1セット。1日30セットがめやす。

1

「あー」と口を大きく開く
声は出さなくても OK

2

「いー」と口を大きく横に開く

3

「うー」と唇を強く前にとがらせる

4

「べー」と舌を突き出して、できるだけ下に伸ばす

※1

すこしお生活

「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。
医療生協では、1日塩分摂取量6g未満を目指しています。

塩と上手におつきあい
すこしお