

8月末組織現勢 ●組合員数 41,911人 ●班数 1,195班 ●出資金総額 2,882,019,369円 ○1口500円ですが、加入時5千円(積立可)をお願いしています。

組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報紙



## コロナ禍の今だからこそはじめよう!

お家で出来る健康づくり

# 「健康づくりチャレンジ2021」

2021年度も「健康づくりチャレンジ」が始まります。コロナ禍で、外出自粛による運動不足や生活習慣の変化によるストレスなど、みなさんの健康習慣に影響はありませんか。免疫力を高め健康維持を目指し、この機会にご自身の生活を振り返るきっかけづくりとしてチャレンジしてみませんか。

### 地域まるごと 家族まるごと 健康づくりチャレンジ

14コースの中から自分にあったコース、チャレンジしたいコースを選んでいただき、60日間のチャレンジとなります。お申し込みは、個人エントリーとグループエントリーがあります。ぜひ、班会やたまり場に一緒に参加している方と、職場の方、ご家族やグループでのお申し込みもお待ちしております。

### おうちの人とやってみよう!元気いっぱい みんなでチャレンジ こどもチャレンジ



小学生以下を対象とした「こどもチャレンジ」があります。9コースの中からそれぞれ好きなコースを選んでいただき、申込はがきを提出後、30日間のチャレンジとなります。ぜひ、お子さんと一緒にエントリーしていただき、健康習慣を身につけるきっかけになるよう取り組んでみませんか。

今年の  
おすすめ!

### すこしお生活コース

～塩分1日6g以下を目指しましょう～

今年のおすすめは「すこしお生活コース」です。医療生協やまがたでは、1日の塩分摂取量を6g未満とする“すこしお生活”を目指して取り組みを行っています。しかし、昨年度参加した第8回24時間蓄尿塩分調査の結果は、塩分推定摂取量の平均値が11.18gと想定していたよりもはるかに多く、6g未満を達成できている人の割合は全体の10%以下であると報告されました。こうした状況を改善するために減塩運動を健康づくり活動の重点課題として取り組みを進めます。

別途、「すこしおチャレンジ」にお申し込みをされた方は、引き続き健康づくりチャレンジのすこしお生活コースにエントリーしていただき、より一層磨きをかけましょう。



### 昨年の 参加者の声

- ViViDのDVDで夫と共にほぼ毎日体操をがんばりました。冬期に向かって約25分の取り組み、大変有効だったと思います。今後も継続して健康生活に努めたいと思います。
- 体重を朝晩毎日測ったのですが、朝晩の体重の違いと、夜食べすぎると正確に数字に出るのが面白かった。
- あいうべ体操がインフルエンザ予防に効果があると聞いてお母さんと毎日しました。これからも続けていきたいです!!
- はみがき終わったらシール貼ろう!と誘い、親子で楽しく一緒にチャレンジできました。

### 【パンフレット設置場所】

- 医療生協やまがたの各事業所 ○地域の各コミュニティセンター
- 「おらほネット元気なたね」にパンフレットの概要を掲載しています。

【申込はがき締切】2021年11月30日(火) 【報告はがき締切】2022年2月10日(木)

- ハガキは切手不要です。必要事項をご記入いただきましたら、そのままポストへご投函ください。
- 報告はがきを提出された方にはもちろん記念品を進呈いたします。

【お問い合わせ先】質問等ございましたら、お気軽に下記までお問合せください。

本部組織部 〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45

☎ 0235-22-5769 Fax 0235-24-6465

しろにし診療所内組織部 〒990-0832 山形市城西町4-27-25

☎ 023-643-2890 Fax 023-643-5323



おらほネット  
元気なたね



# ズバリ

コロナ禍は子どもたちの生活や気持ちにどんな影響を与えているだろうか。▼子どもたちのストレス反応は①コロナのことを考えるとイヤだ 40%②すぐにイライラしてしまう 30%③最近集中できない 27%④寝付けない、夜中に目が覚める 18%。自由記述では「部活や修学旅行が中止になり、自分の目標が見えない」「二度黙って子どもの話を聞いて欲しい」(コロナ×子ども本部調べ)▼今年小学生の感染者は公表された昨年三月三十一日から九月二日までの間に小学生131人が感染しているが、八月の二カ月間で急増し75人が感染(山形新聞)、昨年の十倍の感染である。▼十二歳以上であればコロナワクチンの接種で対応できるが小学生までは接種できない。学校・学童保育・保育園等での感染対応と同時に、家族感染の広がりに多い中では子育て世代の保護者へのワクチン接種実施が緊急の課題でないだろうか。