



目標をもって無理せず楽しく継続することが健康づくりの秘訣

健康づくりチャレンジ09まとめ集会

1/20(水)東地区多目的ホールで健康づくりチャレンジ09まとめ集会が開かれました。組合員さんら23人が参加し、経験報告がされました。

はじめに、健康づくり委員会、小西委員長から、健康づくりをするにあたって3つのポイントが述べられました。ひとつは「健康について悩む」、2つめは「やる、はじめるという決意」、3つめは「継続する」とし、最初は自分の健康づくりから出発し、次



に自分のパートナーや家族に広げ、そして地域に健康づくりを広げていくことが大切で、医療生協らしさを発揮してほしいとあいさつしました。

つづいて、峠事務長から09チャレンジ集計結果について報告されました。(下記集計表参照) 報告の中で、383人の方々がチャレンジし、201人が目標を達成しました。09年度は3回目の健康づくりチャレンジとなりますが、年々チャレンジ数は減少する中、達成者は増えました。サークルや班など組織的なチャレンジは41グループ251人がチャレンジ、仲間といっしょに励ましあっての健康づくりがすすみま

次に各地区から推薦された6人の方に健康づくり優秀賞として小西委員長から賞状と記念品が手渡され、それぞれ健康チャレンジでの成果を報告しました。「班で励ましあってセラバンド体操を続けた。」「3つのコースに挑戦、ウォーキング、布団の上でストレッチ、新聞のコラムを試写する脳トレを行い、継続という点でチャレンジは良かった。今年8月まで続けたい。」「毎日のおやつタイムを月2回ぐらいに減らした。」などなど、すばらしい取り組みを報告していただきました。参加者全員から苦労話も聞け、目標をもって、無理せず、楽しく続けていくことが、健康づくりにつながる秘訣ということがわかりました。

健康づくりチャレンジ09集計表

	性別		グループ	年齢										不明	合計	参加コース										合計
	男	女		~19	20ft	30ft	40ft	50ft	60ft	70ft	80~	①	②			③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨				
東	16	51	30	0	0	1	1	8	31	21	5	0	67	東	23	24	17	7	3	0	1	10	22	107		
中	6	39	35	0	0	0	3	6	11	18	4	3	45	中	21	23	13	21	3	0	2	3	15	101		
南	14	71	78	0	1	2	6	12	35	27	2	0	85	南	34	11	8	8	11	0	3	9	8	92		
河西	18	83	67	0	2	7	9	10	47	20	6	0	101	河西	38	21	19	8	20	1	8	17	28	160		
那賀	18	44	37	0	3	1	4	11	34	8	1	0	62	那賀	19	22	5	12	3	1	3	13	21	99		
海南海草	1	22	4	0	0	1	1	3	13	5	0	0	23	海南海草	9	6	3	1	7	0	0	8	10	44		
総参加数	73	310	251	0	6	12	24	50	171	99	18	3	383	総参加数	144	107	65	57	47	2	17	60	104	603		
東	13	29	30	0	0	1	1	6	19	13	2	0	42	東	14	15	12	3	1	0	1	4	15	65		
中	5	31	28	0	0	0	2	5	8	14	4	3	36	中	19	17	11	18	3	0	2	2	14	86		
南	11	47	53	0	1	2	4	7	26	17	1	0	58	南	23	11	8	4	4	0	3	6	11	70		
河西	11	40	37	0	0	2	1	3	33	9	3	0	51	河西	24	12	10	5	9	1	6	7	19	93		
那賀	8	19	17	0	2	1	3	5	13	3	1	0	28	那賀	9	12	5	1	1	1	2	9	42			
海南海草	1	10	1	0	0	1	0	1	8	1	0	0	11	海南海草	3	2	2	0	6	0	0	3	6	22		
報告書提出者数	49	176	166	0	3	7	11	27	107	57	11	3	226	報告書提出者数	92	69	45	35	24	2	13	24	74	378		
東	13	29	30	0	0	1	1	6	19	13	2	0	42	東	14	15	12	3	1	0	1	4	15	65		
中	4	25	23	0	0	0	2	4	6	11	3	3	29	中	16	10	8	11	1	0	0	0	8	54		
南	9	42	47	0	1	0	2	6	25	17	1	0	52	南	21	11	8	3	3	0	3	4	11	64		
河西	9	36	31	0	0	2	1	3	29	7	3	0	45	河西	16	9	7	2	0	1	6	6	17	64		
那賀	5	17	14	0	0	0	2	3	13	3	1	0	22	那賀	8	11	2	3	0	0	1	2	8	35		
海南海草	1	10	1	0	0	1	0	1	8	1	0	0	11	海南海草	3	2	2	0	6	0	0	3	6	22		
達成者数	41	159	146	0	1	4	8	23	100	52	10	3	201	達成者数	78	58	39	22	11	1	11	19	65	304		

- ウオーキング
- 転倒予防
- 筋トレ
- 食事
- ダイエツト
- 禁煙
- お酒
- 歯磨き
- 好きなこと

参加者総数 (383) 名 のべ参加者数 (603) 名
 うち班やサークル等の (41) グループ (251) 名が参加した
 報告書提出者数 (226) 名 達成者数 (201) 名
 報告書提出のベコース数 (378) 名 達成のベコース数 (304) 名

2009年度仲間ふやし状況

	東地区			中地区			南地区			河西地区			那賀地区			海南海草地区			その他			計		
	目標	到達	残	目標	到達	残	目標	到達	残	目標	到達	残	目標	到達	残	目標	到達	残	目標	到達	残	目標	到達	残
4/1~12/31	500	431	69	100	28	72	100	90	10	100	80	20	100	38	62	70	60	10	30	22	8	1000	749	251
1/5~1/20		9	60		0	72		6	4		0	20		2	60		0	10		3	5		20	231