

2021年度

健康チャレンジのまとめ

16年目となった今年も、人から人へのつながりが大きく広がり、健康づくりのきっかけとして、過去最高10,663人の方が健康チャレンジに参加されました。昨年より739人増えました！

内訳

- 大人個人チャレンジ 1,925人
- 仲間でチャレンジ 2,900人（756グループ）
- きっずのチャレンジ 3,326人
- きっず家族のチャレンジ 2,512人

松江保健生活協同組合 健康チャレンジ実行委員会

オススメの「仲間でチャレンジ」は...



申込をされたグループは

756グループ

2,900人参加

職場の仲間
149グループ

生協の班の仲間
188グループ

趣味、ゴルフなど
46グループ

仲良し
177グループ

ご近所
132グループ

生協の新しい班
13班誕生！★

しばらくお休みしていた班の復活
5班！★

Gゴルフの仲間
7グループ

★ 仲間でチャレンジとは、3人以上のグループで取り組むチャレンジです。最新の研究で、健康づくりだけを頑張るより、人と人のつながりをプラスするとフレイル予防に大きな効果があることがわかりました。コロナ禍の今だからこそつながりを大きく広げ、みんなが元気に過ごしたいですね！

後援をいただいた
自治体

松江市

松江市教育委員会

安来市

安来市教育委員会

雲南市

雲南市教育委員会

奥出雲町

奥出雲町教育委員会

今年も過去最高の参加者数を更新中！



参加者の感想

今年初めての参加が686人！

「家族の減塩」

毎日の汁物の塩分を孫達が塩分計を使って 今日塩分はok 今日はずごくいいよと実践してくれている。

野菜を沢山家族が取っているのだから作る私はとてもうれしい。



「筋力アップ 体づくり」

記録するという意識付けのおかげで日々のさわやか運動を習慣化することが出来ました。特別な運動をするわけではなかったですが 疲れにくくなったことに加えて 寝つきも良くなりました。継続したいと思います



「ストレッチとスクワット30回を毎日」

みんなでやろうと決めたことで 自分もやらねばと思うことができました。続けることで 体も少し楽になっているように思え このような機会を与えていただけたことに感謝します。



「よく噛んで食べ しっかり歯磨き 週2回の運動」

80年以上付き合ってくれた私の身体。このチャレンジカレンダーを機会に これから可愛がってあげたいと感じました



「あいうべ体操」

コロナ禍の今 免疫力をアップして健康で毎日が暮らせるようにと思い 今回はあいうべ体操に決めました。夫と二人これからも いつでも どこでも出来るあいうべ体操をやって 健康な毎日が過ごせますように...と思っています。

～仲間でチャレンジ 取り組みの感想～

コロナで家の中での生活が多く こたつの番で足腰にいろいろな症状が出たとか。でも皆さん 健康チャレンジ楽しみだったようで良かったです。

なかなか班会ができません。健康チャレンジで 1回集まりました。久しぶりにお茶しました。

3ヶ月頑張った人、2ヶ月だけの人もありました。