

## 「今週の+1」の発信（月日別）

★令和4年9月チャレンジ月間で取り組まれた+1

☆令和5年9月チャレンジ月間で取り組まれた+1

●2回目の投稿

No.	「今週の+1」	分野
1	・緑色の野菜から食べる	食生活
2	・歯みがきのときに足腰のトレーニングをする	その他
3	・減塩商品を買ってみる	食生活
4	・トイレはちがう階を利用する	運動
5	・一口30回ぐらいよく噛んで食べる	その他
6	・赤色の野菜を食べる	食生活
7	・コピーの時はつま先立ちにする	運動
8	・今週は体重を毎日測る	その他
9	・外食でサラダも注文する	食生活
10	・朝ラジオ体操する（昼でもいいよ!）	運動
11	・健康のためにいつもより2杯多く水を飲む	その他
12	・今週は1日多く休肝日をつくる（飲んでない人は家族の肝臓をいたわる）	その他
13	・夏野菜を使った料理を食べる	食生活
14	・いよいよしまね☆健康づくりチャレンジ月間が始まる! チャレンジする「+1（プラスワン）」を決める（^v^）	その他
15	・買い物のにきにあえて遠くに車を停めて歩く	運動
16	・醤油を「かける」より「つける」をやってみる	食生活
17	・テレビを見ながらストレッチする	運動
18	・腹八分目にして、程よい空腹を楽しむ	食生活
19	・あつという間にしまね☆健康づくりチャレンジ月間が終了! 記入していた記録票を忘れずに応募する＼(^o^)/	その他
20	・すきま時間にちよいとれをする（MAMEインフォ見よう）	運動
21	・減塩醤油を使ってみる	食生活
22	・今週はがんのセルフチェックをしよう	その他
23	・1000歩分歩ける場所を作ってみよう	運動
24	・丁寧な歯みがきを意識しよう	食生活
25	・おしゃれな箸置きを使って、ゆっくり食べよう	その他
26	・ウォーキングイベントに参加する（謎解きウォークしまねクエスト）	運動
27	・血圧を測ってみよう	食生活
28	・意識していつもより速く歩く	運動
29	・食器を変えて、食べすぎを防ごう	食生活
30	・水分を1日1.2ℓ飲もう	その他

## 「今週の+1」の発信（月日別）

★令和4年9月チャレンジ月間で取り組まれた+1

☆令和5年9月チャレンジ月間で取り組まれた+1

●2回目の投稿

No.	「今週の+1」	分野
31	・サラダや野菜料理を食卓へ用意しよう	食生活
32	・新たな年を迎えて2023年の自分の心身の健康の目標を立てる	その他
33	・正月休みでゆっくりした体を動かそう	運動
34	・お菓子里に含まれる塩分量を意識して食べよう	食生活
35	・姿勢を意識して過ごそう	その他
36	・昼休みに10分、ウォーキングをしてみよう	運動
37	・寝る3時間前には夕食を済ませよう	その他
38	・エネルギー量を参考にお弁当を選んでみよう	食生活
39	・トイレに行ったら、腕を伸ばしてストレッチしよう	運動
40	・休憩時間に目の運動をしてみよう	その他
41	・牛乳を使った料理を作ってみよう!	食生活
42	・1日1分ジャンプしてみよう	運動
43	・寝る1時間前にはスマホを置いて、ぐっすり寝よう	その他
44	・自分にも作れるレシピを見つけよう!	食生活
45	・いつもよりあと10分歩いてみよう	運動
46	・よい睡眠のために休日の生活サイクルを整えよう	その他
47	・醤油はかけないでつけて食べよう	食生活
48	・イスに座ったら太もも裏のストレッチ	運動
49	・適正飲酒量を守って美味しく飲もう★	その他
50	・必ず朝食を食べよう★	食生活
51	・通勤時の歩くスピードを上げてみよう★	運動
52	・1日30回「あいうべ体操」をしよう★	その他
53	・栄養成分表示を見て選ぼう	食生活
54	・歯磨きに加えてデンタルフロスを使う★	その他
55	・野菜を一皿多く摂取する★	食生活
56	・減塩商品を買ってみる●	食生活
57	・3食きちんと食べる★	食生活
58	・エレベーターやエスカレーターより階段を使う★	運動
59	・毎日体重を測り変化に気づく★	その他
60	・野菜中心のお弁当を作る★	食生活

## 「今週の+1」の発信（月日別）

★令和4年9月チャレンジ月間で取り組まれた+1

☆令和5年9月チャレンジ月間で取り組まれた+1

●2回目の投稿

No.	「今週の+1」	分野
61	・トイレのついでに肩甲骨寄せしよう	運動
62	・早寝早起き★	その他
63	・10種類以上の野菜を摂る★	食生活
64	・エアなわとび3分飛ぶ★	運動
65	・水分を1日1.2L飲もう●	その他
66	・晩酌のビールをノンアルコールにする★	食生活
67	・スマホアプリで歩数を確認する★	運動
68	・食事のときは野菜から食べる★	その他
69	・運動につながるイベントに参加する★	食生活
70	・職場で体操をしよう★	運動
71	・お風呂に入る前に体重をはかる★	その他
72	・季節のフルーツを食べる★	食生活
73	・歩道のガードレールを数えて歩こう	運動
74	・お酒の飲み方についてチェックしてみよう	その他
75	・夜のうちに朝ごはんの用意をしよう	食生活
76	・果物のカロリーを知ろう	食生活
77	・イスの背もたれにもたれたフリで体幹トレーニング	運動
78	・ストレスチェックをしてみよう	その他
79	・土日ミルクしよう	食生活
80	・しっかり太ももを上げて階段を上り下りする★	運動
81	・体を温めよう	その他
82	・冬が旬の野菜を食べよう	食生活
83	・大掃除しながらストレッチして健やかな新年を迎えよう	運動
84	・2024年の自分の心身の健康の目標を立てる	その他
85	・お餅の食べすぎに気をつけよう	食生活
86	・家の周りの散歩★	運動
87	・歯磨きは外側、内側、かみ合わせをそれぞれ磨こう	その他
88	・お菓子を買うときは小分けパックを選ぼう	食生活
89	・トイレで手を洗いながらかかとを上げ下げする	運動
90	・旬の野菜を美味しく食べられるメニューを作ろう	食生活
91	・アレルギーについて知ろう（アレルギー週間）	その他
92	・買い物のときはまずは商品選びで一周歩こう	運動

## 「今週の+1」の発信（月日別）

★令和4年9月チャレンジ月間で取り組まれた+1

☆令和5年9月チャレンジ月間で取り組まれた+1

●2回目の投稿

No.	「今週の+1」	分野
93	・自分の適正体重を知ろう	その他
94	・美味しく減塩なメニューを作ろう	食生活
95	・お昼寝で午後のパフォーマンスを上げよう	その他
96	・骨活（骨を健康に保つ）をしよう！	その他
97	・1時間に1回は立ち上がって動く	運動
98	・甘いドリンクを無糖に変えよう（砂糖の量を確認してみよう）☆	食生活
99	・作業の合間に目のストレッチをしよう	その他
100	・デスクワークには、肩こり解消ストレッチ	運動
101	・塩分の多いインスタント食品を控える☆	食生活
102	・足の8020ウォーキングに参加しよう	運動
103	・腕をまくって血圧を測ろう！	その他
104	・置き菓子をやめよう（手の届くところにあると食べちゃう）☆	食生活
105	・5/31の世界禁煙デーについて知ろう	その他
106	・いつもより丁寧に歯を磨いてみよう！	その他
107	・寝る前のスマホ時間を短くする	その他
108	・毎日朝ごはんを食べる！	食生活
109	・階段を使って上り下り！	運動
110	・お酒を飲むときは、合間に水を飲む	その他
111	・「ながら食べ」をやめてみる	食生活
112	・外へ出かけるついでに近所を散歩する	運動
113	・朝の光を浴びて身体のスイッチをオンにする	その他
114	・1日3食、きちんと食べる	食生活
115	・脈を測ってみよう！	その他
116	・しまね☆健康づくりチャレンジ月間にエントリーしよう！	その他
117	・ときどき立って、ストレッチ！	運動
118	・サラダで食事にもう1品！	食生活
119	・普段の歩数に+1,000歩してみる	運動
120	・健康づくりに関する情報を家族や周りの人へ発信する★	その他
121	・塩分量をチェックする（県の目標は1日7g以下です。）	食生活
122	・いつもより離れた駐車場に車を停める	運動
123	・健康づくりチャレンジ月間の報告をしよう	その他
124	・ポジティブシェアリングを知ろう	その他

## 「今週の+1」の発信（月日別）

★令和4年9月チャレンジ月間で取り組まれた+1

☆令和5年9月チャレンジ月間で取り組まれた+1

●2回目の投稿

No.	「今週の+1」	分野
125	・果物は1日200g程度摂取しよう	食生活
126	・リラクゼーションYOGAをしてみよう（#ポジシェア）	運動
127	しょう油を「かける」から「つける」に!	食生活
128	・ハブラシに加えてデンタルフロスを使う	その他
129	・お酒に含まれる純アルコール量を計算してみる	その他
130	・ラジオ体操をする	運動
131	・お菓子を少なくする	食生活
132	湯船につかってリラックス	その他
133	1日1回体重を測る	その他
134	食べ終わったらすぐ片付ける	食生活
135	食べたものをメモする	その他
136	いつもより少し歩幅を大きくする	運動