

始めよう!  
プラス  
+1  
の  
健康づくり

# しまね☆ 健康づくり チャレンジ月間

2023 9.1(金) > 9.30(土)

チャレンジ月間に取り組んで、  
プレゼントに応募しよう!

参加  
無料

島根県は、「健康長寿日本一（健康寿命の延伸）」を目指して、毎年9月に  
しまね☆健康づくりチャレンジ月間を実施しています。ふるってご参加ください。



詳しくはこちら

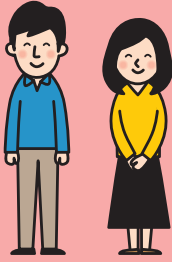
人口減少に打ち勝ち、笑顔で暮らせる島根をつくる

島根\*創生  
SHIMANE SOUSEI





## 個人



## チーム (家族や地域のサークルなどの参加)



## 職場

(職場の友人同士や  
職場全体としての参加)



ごちそうセット 1名様  
 スマートウォッチ 3名様  
 カロリージャンプ 5名様  
 野菜ジュース 50名様



ごちそうセット 4組様  
 野菜セット 4組様  
 足つぼボード 10組様  
 ご当地ラジオ体操CD 20組様



※画像はイメージです。

### 参加方法

- ①応募枠を選ぼう
  - ②チャレンジ月間中にあなた（またはチームや職場）に合った+1の健康づくりを決めて、応募用紙へ記入
  - ③取り組んだ日に○をつける
  - ④10月16日(月)までに取り組み結果とアンケートに答えて応募
- ※応募はFAX (0852-22-6328) または電子フォームから

### 特典

応募者全員へ参加賞プレゼント。  
 各応募枠で○が7つ以上ある方の中から抽選で賞品をプレゼント



これまでチャレンジ月間にご参加いただいた方の <sup>イラスト</sup> **+1** の活動をご紹介します

### 個人の部

- 通勤時のウォーキングのスピードを時々上げてみる
  - 散歩コースを長くする
  - 近場の買い物ならば歩いて行く
  - 野菜が多めの弁当やメニューを選ぶ
  - 減塩に心掛ける
  - 睡眠時間を6時間とる
- など

自分に合った+1に  
取り組んでいるよ!



### チームの部

#### ★家族と参加

- 散歩
- 塩分、糖分控えめ
- 早寝早起き朝ごはん

#### ★友達と参加

- 自宅で運動
  - 動画でエクササイズ
  - 市で行っている健康チャレンジ事業に取り組む
- など

### 職場の部

#### ★仕事仲間で参加

- スマートフォンのアプリで歩数の記録
- 昼休みに散歩
- 野菜を多く摂る

#### ★職場全体で参加

- 朝礼時ラジオ体操
  - 食事についての声掛け(減塩や野菜摂取)
  - 全社員に受診勧奨
- など

もっと知りたい方はこちら  
R4年度の取組報告



# プラスワン +1 の健康づくりを応援します!

チャレンジ月間中は、健康づくりのイベントにも積極的に参加してみましょう!



## 運動に取り組みたいあなたへ

- 謎解きウォーキングイベント「しまねクエスト」に参加しよう  
(ウォーキングイベント期間中に参加するとプレゼントに応募できます)
- 自治体対抗「オクトーバーラン&ウォーク」へ参加しよう  
(県内や全国における自分の順位がわかるのでモチベーションアップ)



## 食生活改善・減塩に取り組みたいあなたへ

- 健康弁当を知ろう
- 健康に配慮した簡単レシピを知ろう



## 会社の健康づくりを頑張りたいあなたへ

- しまね☆まめなカンパニーへの登録
- しまね働く人との職場の健康づくり応援サイト



## 健康情報をもっと知りたい・勉強したいあなたへ

- 今週の+1  
(Facebook、Twitter、県ホームページで毎週発信中)
- しまねMAMEインフォ  
(島根県と島根大学が共同制作。動画で簡単に健康情報をゲットしよう)



プラスワン  
+1

# を決めてレッツチャレンジ!

↓チャレンジする+1を記入してください(いくつでもOK)

### 記入する際の注意点

職場やチームでの取り組みは1人でもできていれば○にできます。取り組んだ内容の詳細は、下の記入欄にてお知らせください。

決めた+1活動のどれか1つでもできたら枠内に○をつけよう!

FAX送付の場合はこちらに記入し、**0852-22-6328**までお送りください。

電子フォームから送付する場合はこちら



(どれか1つに○)	個人	チーム	職場
応募枠・構成	生年月日( 年 月 日) 性別(男性・女性)	チーム人数 ( )人	従業員数 ( )人
個人または代表者氏名	(チーム名・所属名: )		
住所	〒		
連絡先	TEL ( ) —		
チャレンジ月間に各市町村や企業等の健康づくりイベントに参加しましたか? はい→(参加したイベント数: )個 ・ いいえ			
昨年(R4年度)のしまね☆健康づくりチャレンジ月間に参加しましたか? はい ・ いいえ			
普段から取り組んでいる健康づくり活動があれば記載してください。			
チャレンジ月間に取り組んでみた感想や今後継続したいことなどを教えてください。			