

令和5年度 しまね☆健康づくりチャレンジ月間 取組状況（まとめ）

1. 参加状況

総参加者数 788 人

個人：164 人（28 人増）

チーム：21 組 64 人（6 組増 45 人増）

事業所：15 事業所 560 人（6 事業所増）

しまね☆チャレンジ月間に参加したきっかけを教えてください。

媒体	チーム	職場	個人
チラシ	8	8	42
ポスター	—	—	1
テレビ、ラジオ、新聞などの広報	1	—	4
県のホームページ、X（旧 Twitter）、Facebook 等のメディア	4	—	7
その他	1	2	13

その他の内容：メール、所長からのお知らせ、同職場の安全衛生部署からの紹介、会社からの案内、社内 PR、親族、知人、同僚からの紹介、



(1) 事業所の部

1) 報告事業所数 15 事業所

(規模別内訳)

年度	10 人未満	10~29 人	30~49 人	50~99 人	100~299 人	300 人以上
R5	9	8	3	4	0	0

2) 過去のチャレンジ月間の参加（事業所数）

年度	はい	いいえ	未記入
R5	5	18	1

3) 取組状況（重複回答あり）

取組内容	事業所数
1. ウォーキングや運動・体操に関する取組	21
2. 食事に関する取組	7
3. 減塩に関する取組	1
4. がん検診に関する取組	1
5. その他の取組	5

その他内容：生活習慣改善 10 か条から 1 日 1 つ選択実行、笑うことを心がける、チャレンジ月間のロゴシールをつける、今週の+1 を掲示板へ投稿閲覧、社員にチャレンジ月間継続実施呼び掛け、二次検診の受診勧奨など

4) ○の数（事業所数）

30 個	27 個	26~7 個	7 個未満
7	2	15	0

5) 月間中に参加したイベント参加数（事業所数）

2 個	1 個	0 個
1	4	19

6) 具体的な取組内容 (重複回答あり)

①ウォーキングや運動・体操に関する取組

取組内容
<ul style="list-style-type: none"> ・昼休みに多少天気が悪くてもさんぽに出掛ける。 ・エスカレーターを使用せず歩いてみる。毎日の歩数をチェックする。 ・エレベーターを使用せず階段を利用する。 ・建物内の移動は階段を使う。 ・めざせ！○○展望台！！みんなで力を合わせて、1日2万歩 ・朝礼時に体操を実施する ・日々の歩数を記録して、ウォーキングを意識的に実施する。 ・通勤時にマイカーをできるだけ遠い場所に停めて、駐車場から早歩きをする。 ・手ぬぐい体操 ・「まめで！いきいき3分体操」を毎日15時にする ・階段はつま先で上がろう！ ・トイレは、他の階に行こう！ ・歯磨き中は、つま先立ちをKeep！ ・ジムでの運動 ・仕事の合間にストレッチをする ・朝礼時体操の実施 ・スマホアプリで歩数の記録。通常3000歩を5000歩の目標をたてて実施。 ・ウォーキングイベントへの参加

②食事に関する取組

取組内容
<ul style="list-style-type: none"> ・食事についての声掛け・減塩や野菜摂取。 ・毎朝、野菜を食べる。 ・野菜の摂取量を増やす(+1皿！)。 ・昼ご飯は野菜から食べよう！ ・夜8時以降は飲食しない、お菓子を食べない日をつくる ・毎日の食事に、野菜とタンパク質を多くとるように意識して献立を考えた。

③健診・がん検診に関する取組

取組内容
<ul style="list-style-type: none"> ・9月がん征圧月間や健康増進普及月間について周知し各個人でも健康づくりに取り組むよう声をかけた。 ・二次検診の受診勧奨。

7) 普段型取り組んでいる健康づくり活動<抜粋>

○運動・スポーツ等

- ・週1でバドミントンを、体育館をかりて親子でやっています。
- ・ラジオ体操の実施。
- ・エレベーターを使わず階段を利用する。
- ・職場のグループで毎月実施する「小集団活動」で1か月毎に安全健康推進に関するグループ行動目標を設定しますが、健康づくりの目標を設定することがあります。
- ・ウォーキングやジョギング、テニス等のスポーツなどに取組んでいる。
- ・定期的な血圧測定 町の健康イベントなどへの積極的参加
- ・移動にあたって、階段を積極的に利用
- ・休憩中のストレッチ。
- ・年2回(春秋)社内チャレンジウォークの実施
- ・社員による、野球、ゴルフ等スポーツ同好会活動、スポーツ施設の法人会員加入。
- ・全社員参加による、個人と部署別の歩数チャレンジコンテスト。10月～12月実施。

○その他

- ・水分をよくとり、心の底から笑うこと。
- ・健康に関する情報の発信。
- ・定期で保健師の先生に来ていただき、健康に関わるお話しをしてもらっている。年 1 回健康相談の実施。
- ・社内報、安全衛生委員会で健康に関する学びや記事を掲載している。
- ・全社員健診の実施・要精密検査への受診勧奨
- ・社内禁煙・喫煙場所設置
- ・メンタルヘルス講習実施
- ・血圧計、体組成計設置
- ・ストレスチェック。年一回喫煙についての調査。

8) 今後継続したいこと感想など〈抜粋〉

○目標の達成状況・感想

- ・今回のイベントは職場の小集団活動の話のネタとして役立ちました。
- ・職場のメンバー全員が、普段から健康づくりに取り組んでいます。チャレンジ月間には特に健康維持に意識した生活を心がけました。地域福祉課は、高齢者サロン等にも出かけていき、高齢者の健康づくりの意識づけもさせていただいておりますので、まずは自分が健康で、元気に仕事に取り組んでいくことが大切だと感じています。
- ・チャレンジ月間を通して、チーム内のみんなで+1 活動に取り組もうという気運が高まった。また、当課で取り組んでいるのを見て、他課の職員でも一緒に取り組んでくださる方もおられ、活動の広がりを感じた。
- ・個人でも+1 を決めて自主的に取り組む職員もいました、お互いに声をかけあい、取り組めてよかったです。
- ・業務の合間に行くことで適度なりフレッシュになりました。
- ・職場全体に健康づくりの啓発ができる良い機会だと思います。
- ・誰か 1 名でも OK であったので、参加しやすかった。中学校は部活動もあるので、先生方も動かすことができやすい。
- ・若い社員の皆さんも健康づくりを意識して生活してほしい。
- ・今週の+1 の発信を広く実施できた。

○取組後の変化

- ・みんなで一丸となって取り組んだことで、毎日意識して動くようになり、仲もより深まりました。
- ・意識して運動をするように心がけられるようになった。
- ・皆で取り組んで一体感を感じた。
- ・毎朝ミーティング後にラジオ体操をしたことで、週間化となり、チャレンジ月間が終わった後も継続している。（継続を希望する声が多数あがった）。良い運動習慣につながった。

○今後について

- ・はじめて歩数をはかってみたので今後もつづけていきたいです。
- ・普段デスクワークで身体を動かす機会が少ないので、職場のみんなで取り組めるのは、良いきっかけになりました。今後も朝礼時の体操を続けていきたいと思います。
- ・しまねクエストをやった。小さなことでも楽しんで行動したい。
- ・職場で話し合っただけでチャレンジ目標を決め、全員で参加した。9月19日から29日までの短い期間でしたが、健康づくりへの意識が高まり、健康にまつわる雑談も増えて、楽しい雰囲気で行うことができた。今後も健康をキーワードに風通しの良い職場づくりを続けていきたい。
- ・上記のスタンプカードを社員に配布し行う事で目に見えて取り組めた！と達成感があつた。デスクワークの社員も多いので朝から体を動かす習慣が付くように継続する
- ・みんなで楽しく取り組むことができた。今後も継続したい。
- ・昨年までは社員に声掛けし、江津市の健康チャレンジに参加していました。これからも年に1度はこのようなチャレンジに参加したいです。
- ・食生活、体操・運動についての健康教室を開催。



(2) チームの部

1) 参加チーム数 21 組 (年齢別内訳)

(居住地別内訳)

松江市	安来市	雲南市	奥出雲町	出雲市	益田市	大田市
3	0	3	0	5	2	2
川本町	美郷町	邑南町	江津市	浜田市	隠岐の島町	
0	0	0	1	4	1	

2) 過去のチャレンジ月間の参加 (チーム数)

はい	いいえ
3	18

3) チャレンジ月間における健康づくり目標<抜粋>

分類	内容
ウォーキング 運動・体操	<ul style="list-style-type: none">・ウォーキング・ラジオ体操・ストレッチ・テニス・ランニング・夜ごはんの後に家族で散歩する・運動会で習ったダンスや、エビカニクス、しまねっこ体操を毎夜踊る。・歩数計アプリ あるくと で依頼を達成する。・プールで泳ぐ・1日15回スクワット
食事	<ul style="list-style-type: none">・間食を控える・朝ごはんを食べる・塩分控えめ・置き菓子をやめる。時間があれば、クッキーや、どら焼きを手作りする。・ジュースをやめて、豆乳や牛乳、りんご酢にする。・家族全員マヨラー&醤油大好きなので、食卓に出す前に少量かけるようにした。
その他	<ul style="list-style-type: none">・ノメディアを心がけ、家族全員でテーブルゲームや読み聞かせをした。・早寝早起き・お口の体操を10回することによる、口腔ケア。

4) ○の数 (チーム数)

30 個	29 個	28 個	27 個	26~7 個	7 個未満
6	1	0	1	12	1

5) 月間中に参加したイベント参加数 (チーム数)

2 個	1 個	0 個
2	6	13

6) 取組状況

取組内容	チーム数
1. ウォーキングや運動・体操に関する取組	16
2. 食事に関する取組	4
3. 減塩に関する取組	1
4. がん検診に関する取組	0

その他内容：お口の体操を 10 回することによる、口腔ケア。

7) 普段から取り組んでいる健康づくり活動 <抜粋>

○運動・スポーツ等

- ・始業前に雲南市オリジナルの「まめながね体操(ストレッチ、筋トレ)」をしている。
- ・「行くよ」の合図で昼休みに職場の仲間とウォーキングをはじめ、3 年目をむかえました。雨の日は室内でユーチューブをみながら、エアロビやストレッチと、何かしら体を動かしているイーガ歩き隊です。
- ・はまちゃれ、フラダンス、テニス、ウォーキング、水泳
- ・サークル活動などで、運動機会を設けている
- ・家族でウォーキング、ジョギングにそれぞれ取り組んでいます。(毎日)
- ・会社の昼休憩に 30 分、ウォーキングをしています。
- ・なるべくエレベーターを使わず階段を使う。
- ・リングフィットアドベンチャー
- ・テレビ体操に時間が合えばいっしょに体操する
- ・ウォーキング、マラソン大会の参加
- ・毎朝、ラジオ体操をする
- ・ウォーキング、スクワット等
- ・普段から心がけて体を動かすようにしている
- ・散歩をすること

○食事・減塩等

- ・10 種類以上の野菜を摂る
- ・野菜をしっかり食べる。
- ・塩分控えめ、野菜多めの食事にする

○その他

- ・職員会議等で健康づくりに関する情報を共有しあっています。
- ・早寝早起、3 食しっかり摂る。
- ・なるべく公園に行く。子どもたちがストレスを感じないように話をしっかり聞く。大人も趣味の時間を持つ。

8) 目標の達成状況、取り組んでみた感想、今後継続したいこと等 <抜粋>

○目標の達成状況・感想

- ・仲間がいるから継続できます。生活習慣の改善が、健診結果にあらわれ、改善した項目が増えて、喜んでいるメンバーも年々増加!!こうしたイベントに参加するのもモチベーションが上がり最高です!!
- ・テニスが大好きな仲間、3 年前から「はまチャレ」にも取り組んでいます。
- ・普段より、運動不足を認識していたので、家族で何か取り組みたいと考えていましたが、なかなかできていなかったのが、実行する良い機会になりました。取り組み日数は多くはありませんでしたが、散歩をしながら家族で話をしたり、歩くことで発見できる景色などもあり、良かったと思います。
- ・無理なくできる、ながら体操

○取組後の変化

- ・朝食の前に家族でラジオ体操をしました。少しの時間でも団らんの時間となっています。
- ・家族で散歩することにより、会話が增えた。
- ・チームで行うことで、継続意識や話題作りに繋がった。

○今後について

- ・休日も空き時間にストレッチや筋トレにとりくむことができた。始業前に習慣化しているので今後も体操を続けたい。
- ・昼休みの 5 分間の取り組みでしたが、今後もラジオ体操を継続し、健康の輪を広めて行きたいです。

- ・ながら運動は、取り入れやすいので、継続していきたい。
 - ・今後もランニングなど取り組みたい。
 - ・今後は減塩に心掛け、バランスの良い食事にしたいです。
 - ・子どもたちは積極的にダンスを踊っていました。特に小学生の娘は運動会前に学校で前に出て踊ったそうです。何事も長続きさせるのが大変ですが、1ヶ月声をかけあって取り組むことができました。来年もぜひ取り組みたいです。今後も遊びを通して運動習慣を続けていきたいです。楽しく活動できました。ありがとうございました。
 - ・一人では長続きしないので夫婦で取り組み、毎日同じコースを歩いたら自然と日課になった。今後も続けていきたい。
 - ・しまねクエストが楽しかった。いろんなところでやりたい。
 - ・隙間時間にストレッチをするようになった。これからも続けたい
 - ・足元に安定感が出てきたので続けたい。すこしずつ回数を増やしていきたい。
 - ・程よい目標設定であり、チームで声掛けしながら取り組めたので、継続していきたいと思います。
 - ・過ごしやすい季節になってきたので、夜にお散歩するのが気持ちよかったです。特に29日はキレイな満月も見えたので気分は良くなりました。今後も寒くならないときには続けていきたいです。
 - ・目標があると頑張ろうという意欲が湧いてきます
- 今後も何か目標を定めて、健康づくりに取り組んでいきたいと思います
- ・これからも続けていきたい

(3) 個人の部

1) 参加者数 164名



(居住地別内訳)

松江市	安来市	雲南市	奥出雲町	出雲市	益田市	大田市	川本町
43	4	5	1	31	15	12	1
飯南町	美郷町	邑南町	江津市	浜田市	隠岐の島町	不明	
7	2	2	23	12	4	2	

(年代別内訳)

年代	10歳未満	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
人数	1	3	8	27	37	31	39	13	3

※2名生年月日記入なし

2) 過去のチャレンジ月間の参加（人数）

はい	いいえ
57	107

3) チャレンジ月間における健康づくり目標〈抜粋〉

分類	内容
ウォーキング 運動・体操	<ul style="list-style-type: none"> ・瞑想 ・ストレッチ、 ・野球ソフトボールバット素振り ・ジョギング、ウォーキング ・ラジオ体操をする。 ・縄とびをする（5分） ・体幹トレーニングをする ・近くの用事は歩いていく

	<ul style="list-style-type: none"> ・ダイニングキッチンの床の雑巾がけを毎日行う ・散歩コースを長くする→犬の散歩 毎日合計 3 時間 ・スピードを時々上げてウォーキング ・起床時に 20 ～30 分間全身の運動をする ・あいうべ体操 ・プール+足のストレッチ ・体操 ・毎日の散歩 ・散歩コースを長くする ・7 分間トレーニングプログラム(アプリ)を行う ・期間中歩数を増やす (最低 3,000 歩以上・平均) ・寝る前にストレッチをする!! ・毎日歩くとごみひろい ・簡単な筋トレをする ・今より 10 分多く歩く ・20 分以上歩く ・背筋を伸ばして猫背にならないようにする ・駐車場で 1 番遠いところにとめる ・朝、テレビ体操をする ・朝の散歩、日によって距離は短くても続けるようにした。 ・毎日自転車で 10 キロ走り、学校に行く。 ・エスカレーターエレベーターは使用禁止、階段を使う! ・通勤時や散歩時の歩く速さを上げる ・1 日 10,000 歩歩くようにした。万歩計を使い、座りっぱなしになるとアラームが鳴るようにした。 ・毎日懸垂を 30 回 腕立て 100 回 ・子どもと散歩する。保育所にお迎えに行った後、近所を散歩しました。天気のいい日が多く、楽しく会話を楽しみながら、散歩しました。 ・足上げ腹筋 自転車での散歩 ・バドミントン参加 ・子どもと一緒に適度な運動 (バドミントン、野球など) をする。45 分/日ほどのランニングをする。 ・これまで、6,000 歩/日为目标にウォーキングに努めていましたが、9 月は目標を 7,000 歩/日に定めて 1 日平均 7,385 歩を達成しました。 さらに、9 月はスクワットを 1 日 30 回、毎日ラジオ体操をすることを目標に設定しました。 9 月 1 か月の結果は、スクワットは毎日 30 回を達成、ラジオ体操は 20 日実施することが出来ました。 ・フィットネスバイクを 1 日 15 分以上漕ぐ ・いつものながら運動(腹筋)に加えて、スクワットをする。
食事	<ul style="list-style-type: none"> ・たんぱく質の摂取、減塩対策、野菜を多くとる ・お酒を飲まない ・副菜に追加の調味料 (しょう油、味塩等) は使わない ・野菜が多めで、たんぱく質もきちんと取れる弁当を食べる ・減塩 ・野菜生食塩分なしで、これまでより量を多く食べる ・毎日朝ご飯を食べる ・1 日の食事で野菜を 1 回増やす ・飲料をすべて無糖にする ・麺類の汁を残す ・野菜が多めのメニューを選ぶ ・マヨネーズを控える 牛乳を飲む アルコールを飲まない ・きのこ類、海藻を毎日食べる ・毎日乳製品を摂取する ・おやつを控えめにする ・毎朝野菜中心のスムージーを作り食前に飲みます。(血糖の上りをゆるやかにするとききました) ・しょう油は「かける」よりも「つける」

	<ul style="list-style-type: none"> ・一日三食食べる ・毎食、肉、魚、卵、大豆製品のどれかを食べる ・塩分・糖分の控えめ ・夕食は腹八分目 ・食事は野菜から食べ始める ・週1回以上の休肝日 ・自分の菜園の収穫物で体づくり ・食べ過ぎに注意した！間食をしない ・置き菓子をやめて、手作りクッキーを作った。 ・毎日10種類以上の野菜（海藻、椎茸、芋類、豆類を含む）を食べる。 ・毎日の食事、弁当を野菜多めにし魚は干魚は少なく煮魚。 ・PFCバランスを意識した食事。9割は自炊してコントロールする ・晩酌のビールを出来るだけノンアルコールに変える。 ・家族みんなの朝食野菜のおかずを、片手一杯分、増やす。 ・野菜をよく噛んでたくさん食べる。 ・発酵食を摂る。 ・減塩に心掛ける ・野菜が多めの弁当やメニューを選ぶ
体調管理	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠時間7時間 ・睡眠時間を6時間とる ・血圧を測る ・早寝早起き ・体重を測る ・9:30に寝る。睡眠アプリを使い、良い睡眠がとれているか確認。 ・毎夜体重計に乗り、増加したときには早めに調整。 ・水分を取りながら畑仕事。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・巻き舌の練習 ・禁煙する。 ・夜、今日一日で楽しかったことを一つだけ思い出す ・熱中できる趣味の時間をとり、ストレス解消を心がけた。周囲への感謝の気持ちを忘れないようにしたら、腹も立たず、毎日楽しく過ごせた。 ・近所の人と話す ・声を出して笑う。

4) ○の数(人)

30個	29個	28個	27個	26～7個	7個未満
62	5	5	9	80	3

5) 月間中に参加したイベント参加数(人)

8個	7個	4個	3個	2個	1個	0個	数回	記入なし
1	1	2	1	4	25	127	1	2

6) 取組状況

取組内容	人数
1. ウォーキングや運動・体操に関する取組	109
2. 食事に関する取組	55
3. 減塩に関する取組	7
4. がん検診に関する取組	0
5. その他の取組	40

その他内容：体重の記録、血圧測定、禁酒、禁煙、適正飲酒量を守る、十分な睡眠、入浴時間を多くとる、規則正しい啓発、早寝早起き、瞑想、声を出して笑う等

7) 普段から取り組んでいる健康づくり活動<抜粋>

○運動・スポーツ等

- ・惜しみなく歩く。
 - ・買い物時駐車場はなるべく遠くに停める。
 - ・食事は薄味に慣れる。
 - ・おやつはなるべく買わない。買うならいりこやカンパン、おしゃぶり昆布。
 - ・毎日 12000 歩、歩くようにしています。
 - ・近場は歩く。
 - ・1 日 6000 歩
 - ・週一回のストレッチ
 - ・横断歩道を白線の歩幅で歩く
 - ・朝ストレッチ室内運動 10～20 分。2～5 kmノルディック・時折ウォーキング。高さ 300～1100m低山トレッキング
 - ・極力外出を心掛ける。
 - ・できるだけ体を動かすため、ラジオ体操やウォーキングを無理のない範囲で続けること。
 - ・犬の散歩
 - ・バトミントンをする。
 - ・バスケットをする
 - ・ラジオ体操
 - ・就寝前のストレッチ、野菜を中心に食べる、発酵食品を多く摂る、休日はウォーキングする
 - ・寝る前にストレッチをする。
 - ・ダンベル
 - ・トイレに行った後、ストレッチをする
- 徒歩、自転車移動。車の利用を控えた行動。散歩で地域散策。
- ・階段を使う
 - ・塩分控えめにする
 - ・なるべく階段を使うようにしている。
 - ・ウォーキング
 - ・歩行時、腰板をおこすイメージで姿勢よく歩くことを意識している。
 - ・自宅で動画見て 30 分程度の運動をほぼ毎日しています。天候の良い週末はウォーキングしています。
 - ・踏み台昇降運動
 - ・とにかく歩く。階段を使う。雨の日は近所の大きなアパートの軒先で歩く
 - ・朝からウォーキングを 1 時間する又買い物とかの用事はなるべく自転車等で行く。
 - ・歩数の測定、記録
 - ・歯磨きしながらつま先たち
 - ・スマートバンドやスマホアプリと連動した健康管理・運動計測サービスを使って、日々の歩数や心拍数に基づいた運動継続時間の記録を行っている。

○食事・減塩等

薄味な食事

食事をするときには野菜ファーストでしている

- ・お腹一杯食べ過ぎない、腹八分目に心掛けている。
- ・魚、特に青物を食べるように心掛けており中性脂肪の増加に注意している。
- ・夜ご飯を食べたあとすぐ寝ない
- ・インスタント食品を控える、減塩を心掛けるなどをしています。
- ・毎食野菜を 2 種類は食べる
- ・夜遅い食事はなるべく控える
- ・野菜が多めの弁当やメニューを選ぶ
- ・手作り味噌を作り、毎日野菜などを入れて味噌汁を飲むこと
- ・味噌汁は毎日食べている。
- ・家では腹八分目に気をつけていますが、外食の時はそういきません…。
- ・野菜を多くとる、食べすぎない事

- ・食べ過ぎない
- ・甘いジュース、スナック菓子を食べない。
- ・夜 9 時以降は食事しない
- ・発酵食品を食べる
- ・食事バランスに気をつける
- ・朝食を必ず取る。
- ・乳製品（ヨーグルト）毎日必ず食べる！
- ・魚を意識して食べる
- その他
- ・よく笑う
- ・休みの日は子供を連れ出し外で過ごす。(公園、原っぱなど。)
- ・毎日体重計にのるようにしている 増減を確認する為
- ・チャレンジに書いたことをゆる〜く。
- ・あいうべ体操・骨盤体操
- ・ごみひろい
- ・出来るだけ早寝早起きを心掛けて、規則正しい生活をする。

8) 目標の達成状況、取り組んでみた感想、今後継続したいこと等 <抜粋>

○目標の達成状況・感想

- ・無理ない目標を立てるのが、健康作りを続けられるコツ。改めて意識できるので、チャレンジ月間を、設けて頂けるのはとても良い。島根県で力を入れてもらえるのはありがたいですね！
- ・安来市の謎解きクエスト、絶対チャレンジします。楽しみです。
- ・今回は主人と時間が取れた時に一緒に歩きました。暑くて大変だった日もありましたが、お互い声をかけながら歩く事ができました。
- ・これからも時間が合えば一緒に歩きたいと思いました。
- ・目標を設定すると楽しい。
- ・意識してやることによって、習慣がだんだん身についてきて、健康にとってもいいと感じました！
- ・これをきっかけに、これからも継続していきたいと思います！
- ・暑いこの季節の晩酌はビールが一番ですが、ノンアルにすることにより休肝日を設け、さらにカロリーゼロ、糖質ゼロ、プリン体ゼロの商品にすることにより、さらなる健康増進に努めました。ちなみに一番美味しかった銘柄のノンアルにはこれらのゼロがなく変更したのはとても残念でしたが。
- ・年に一回、このような企画があると、初心に帰るといっか、ああそうだったよな、と思い、ゆるんでいた生活を見直す良い機会になりました。また、全国、県のみなが、一斉に取り組まれていると思うと、一人じゃない、みんな頑張っているの思いから、エネルギーをいただき続けることが出来ました。
- ・人間気持ちがゆるむので、こうして年に一回でもねじを締め直す機会をいただけるのはありがたいです。ゆる〜くし続けたいと思います。
- ・朝運動+αにより、快適な生活になった気持がする。野菜の摂取量が増えて元気かもと思う。+1 のチャレンジが楽しく出来て良かった。今後も続けたいと思います。別の+ 1 もしたい。
- ・日頃から運動をするようにしていますが、こういう取り組みがあれば、励みになり、引き続き、軽い運動などを継続していきたいと思いました。続けるのはなかなか難しいけど、達成感があってよかった。
- ・家族と一緒に取り組めたので良かった。みんなで朝ご飯をしっかりと食べる時間がとれて良かった。
- ・ひざを痛めてしまっからすこずつ運動をするようになったのですが、チャレンジ月間にあわせ毎日続けることができて良かったです。今後も続けていきたいです。
- ・楽しくできた。毎日続けたい。
- ・「運動すればすぐ痩せるから、まだいいや」で放置していたら、中性脂肪が基準の 3 倍近くに増加。「血管詰まって死にますよ」の言葉で一念発起。年齢を重ねることで痩せにくい体質になっており、期待するほどの減量感はありませんが、身体は以前より格段と動くようになりました。併せて歪んでいた骨盤関係を矯正したことで姿勢がよくなり、慢性的な腰痛が軽減しました。 激しい運動をした方が「やった感」がありますが、長続きしません。運動を習慣化させることで体況を維持することが大事、と考えることにしました。保健師さんには「なまける日があってもいいんですよ」と言われたことで気楽に取り組めて

いることや、「やめてもいいんだよー」の言葉に対する反発で、これからも継続していきます。寒くなったらやめるかもしれませんが。

- ・仕事の合間にラジオ体操をしたり、家で運動した後ラジオ体操をしたりしました。体がほぐれてリフレッシュできました。運動できない日は早く寝て睡眠時間を多くとるようにしました。次の日スッキリします。今後も毎日 30 分程度は体を動かすようにします。
- ・野菜を食べることが毎日大変だった！
- ・「+1」を心がけることによって、普段の生活をより健康にしようと意識することができた。

○取組後の変化

- ・普段運動不足になりがちなところ健康に気を付けるきっかけになりました。
- ・野菜を多く取るようになった。今後も継続していきたい。体重ふえないし。
- ・小さい事だと日課になって苦なく続けられた
- ・毎食野菜を食べるのは難しいが、1日単位なら10種類以上の野菜をとることが出来た。
- ・どうしても好きな野菜ばかりを食べてしまうが、あまり食べたことのない野菜にも挑戦したりして楽しかった。
- ・これからも継続してみようと思う。
- ・いろいろチャレンジしてみました。
- ・意外と簡単に取り入れることができるので、楽しくできました！
- ・これからも継続して努力していきたいと思います。

○今後について

- ・健康診断に向けてやせます!!継続は力なり。
- ・血圧を1日2回朝夕に測るようにする
- ・これからも筋トレを欠かさずしていきたいです。
- ・これからもアルコールを飲まない休肝日を設けて頑張りたいと思います。
- ・歩くことを基本的なことにしていきたい。歩いて地域をゆっくりと楽しみたい。
- ・今後も体を動かして行きたい
- ・来年もあれば友達を誘って参加したい
- ・目標に向けて意識して取り組めて良かった。
- ・今後もウォーキングやストレッチをできるだけ毎日続けていきたい。
- ・今回の取り組みをきっかけに、これからもプラス1をつづけていこうと思います。
- ・目標があったので、取り組みやすかった。今後もエレベーターを利用せず歩くように心掛けたいです。気候が良くなったので、運動しようと思います。
- ・これからもウォーキングと体操は続けたいと思います。
- ・子供の夏休みからやり始めた「あいうべ体操」は続けていきたいです。
- ・良いきっかけになりました。
- ・これからも続けていきたいです