

いいことチャレンジ2022

カラダに「いいこと」始めませんか？

9月は
健康増進普及月間 です

報告書を提出された方に
参加賞
プレゼント！

裏面が報告書になっています。

皆さんは、普段の生活で健康に関するどんな取り組みを行っていますか？意識はしていなくても、日常の些細なこと(生活習慣)が「健康」に繋がっています。下の表を参考に、個人・家族・グループでチャレンジしたことを報告書に記入し提出してください。普段から取り組んでいること、新しくチャレンジしたことを発表・共有し、地域全体で「健康」を目指しましょう。

活動番号	カテゴリー	具体的なチャレンジ内容
1	運動	ウォーキングに取り組んだ(毎日4910歩を目指した)
2	食事	毎朝、朝ごはんを欠かさず食べた / 間食の回数を決めた
3	休養	寝る前のスマートフォンの使用を控えた / 自分の時間をつくるようにした
4	こころ	オンオフの切り替えに努めた / ストレス解消の趣味を見つけた
5	お酒	お酒の量を控えた / 休肝日をつくった
6	健康管理	健診(人間ドック)を受診した / 毎朝体温測定をした
7	歯の健康	歯科検診に行った / 毎日の歯磨きにフロスをプラスした
8	たばこ	禁煙に取り組んだ / 分煙に努めた
9	地域づくり	地域行事に参加した / 近所の人にあいさつをした
10	その他	1～9のカテゴリーに当てはまらないもの

長坂総合スポーツ公園陸上競技場 夜間無料開放

仕事帰りのリフレッシュや運動不足解消にぜひお越しください。人工芝になった競技場を無料開放するのはこの期間だけ！

日時：7月5日～10月25日の毎週**火曜日**
午後7時～9時 (8月2日・9日は除く)

※予告日程等は予告なく変更になる場合があります。
詳しくは生涯学習課へお問い合わせください。

◆活動期間：9月1日(木)～30日(金)

◆報告期間：10月3日(月)～31日(月)

◆提出場所：健康増進課 または 各総合支所

※いいことチャレンジは「まなびの杜パスポート」の対象事業です。パスポートをお持ちの方は、報告書提出時にご提示ください。

※報告いただいた結果は、市の健康づくり事業に活用させていただきます。

※報告用紙は健康増進課・総合支所に備えてあります。市のホームページからもダウンロードできます。



報告書

健康(運動・食事・休養・歯・睡眠・こころ等)に関する活動を、個人・家族・グループで取り組みましょう。9月の健康増進普及月間中に取り組んだことを、この報告書で報告してください。

報告者名： _____ 報告者の年齢： _____ 歳 報告者の住んでいる町： _____ 町

活動番号	具体的な活動内容	実施日数	参加者数
1	【例】 ウォーキングをした	10 日間	2人(友人)
		日間	人()
		日間	人()
		日間	人()
		日間	人()

【 報告期間：10月3日(月)～31日(月) / 提出場所：健康増進課 または 各総合支所 】

※報告用紙は健康増進課・各総合支所の窓口に備えてあります。また市のホームページからもダウンロードできます。
 ※報告いただいた結果は、市の健康づくり事業に活用させていただきます。

アンケートにご協力をお願いします

1.これまでに「いいことチャレンジ」に参加したことはありますか

はい(回目) いいえ



2.いいことチャレンジに取り組んだきっかけは何ですか(複数回答可)

全戸配布のチラシ ホームページ・Twitter・LINE 広報ほくと・CATV まなびの杜
家族 知人・友人 保健福祉推進員 民生委員 食生活改善推進員 愛育班員
その他()

3.いいことチャレンジに取り組んで感じたことは何ですか(複数回答可)

自身や家族の健康について関心をもてた 生活習慣を見直すことができた 特にない
その他()

4.今回の取り組みを今後も続けるために、どんなことが必要ですか

()

ご協力ありがとうございました。