

# いいことチャレンジ2023

今年のテーマは **こころ** と **休養**

9月は  
健康増進普及月間

報告書を提出された方に  
**参加賞**  
プレゼント!



平成28年度から実施している「いいことチャレンジ」事業は、年々取り組み者が増え、昨年度は3,650名とたくさんの方に参加していただきました。私たちの日常生活のすべてが「健康」に繋がっています。これまで続けている健康づくりに加え、新しいことにチャレンジしてみませんか。個人・家族・グループなどご自身にあった活動方法で参加してみてください。

♪ **こころ** と **休養** の取組目標は4つ

1 自分の心に向き合う  
こころの体温計  
チェックサイトの利用



2 一日の活力を  
30分早く起きて  
朝日を浴びる

3 質の良い睡眠を  
寝る30分前は  
スマホ・タブレット等の制限

4 自分を大切にする  
楽しみ・趣味など  
自分の時間を作る

♪ 取り組みそうなカテゴリーにチャレンジ！ 昨年度に報告いただいた取り組み内容例です。

活動番号	カテゴリー	具体的なチャレンジ内容例	活動番号	カテゴリー	具体的なチャレンジ内容例
1	運動	ウォーキングに取り組んだ ラジオ体操に取り組んだ	5	歯の健康	歯科検診に行った 歯磨きにフロスをプラスした
2	食事	朝ごはんを欠かさず食べた 間食の回数を決めた	6	たばこ	禁煙に取り組んだ
3	お酒	休肝日をつくった	7	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
4	健康管理	健診を受診した 体温測定をした	8	その他	1～7のカテゴリーに当てはまらないもの

◆活動期間： 9月1日(金)～30日(土)

◆報告期間： 10月2日(月)～13日(金)  
(平日 8:30～17:15)

◆提出場所： 健康増進課 または 各総合支所

※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・各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。

※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。



# いいことチャレンジ2023 報告書

- ◆活動期間： 9月1日(金)～30日(土)
- ◆報告期間： 10月2日(月)～13日(金) (平日 8:30～17:15)
- ◆提出場所： 健康増進課 または 各総合支所

報告者名： \_\_\_\_\_ 報告者の年齢： \_\_\_\_\_ 歳 住んでいる町： \_\_\_\_\_ 町

## ●「こころ」「休養」への取り組み報告

	具体的な活動内容	9月中の取り組み回数・日数	参加者数(誰と)
1	こころの体温計チェックサイトの利用	回	人( )
2	30分早く起きて朝日を浴びる	日間	人( )
3	寝る30分前はスマホ・タブレット等の制限	日間	人( )
4	楽しみ・趣味など自分の時間を作る	日間	人( )

## ●カテゴリーごとの取り組み報告(表に記載したカテゴリーごとに記載してください)

活動番号	具体的な活動内容	実施日数	参加者数(誰と)
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( )

## 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     民生児童委員     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。