

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。