

いいことチャレンジ2024

今年のテーマは

身体活動 運動 と 地域づくり

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」事業に、昨年度は2,543名とたくさんの方に参加していただきました。意識していなくても、私たちの日常生活のすべては「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。

下の表を参考に、個人・家族・グループで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報告書に記入し、**1人1枚**提出してください。

身体活動・運動 と 地域づくりの目標は4つ

- 1** こまめに動く習慣づくり
今より「+10分」動く
「+1,000歩」歩く
- 2** 自分の身体に関心を持つ
毎日、体重をはかる
- 3** 地域の人と運動する
ラジオ体操やウォーキングに取り組む
- 4** 地域の人と交流する
地域行事に参加
近所の人にあいさつ

取り組めそうなカテゴリーにチャレンジ！ 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	6	健康管理	健診を受診した 体温測定をした
2	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	7	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
3	休養	寝る前スマホ等の使用を控えた 自分の時間をつくるようにした	8	たばこ	禁煙に取り組んだ
4	こころ	こころの体温計を利用した 趣味など自分の時間を作った	9	食事	朝ごはんを欠かさず食べた 間食の回数を決めた
5	お酒	休肝日をつくった	10	その他	1~9のカテゴリーに当てはまらないもの

◆活動期間： 9月 1日(日)～30日(月)

◆報告期間： 10月 1日(火)～ 11日(金)(平日のみ)

◆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65歳以上の方を対象にした「健康ポイント」の対象事業です。カードをお持ちの方は、報告書提出時にご提示ください。お持ちでない方は、カードを発行します。
※ 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。
※ 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2024 報告書

- ◆活動期間： 9月1日(日)～30日(月)
- ◆報告期間： 10月1日(火)～11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

●「身体活動・運動」・「地域づくり」への取り組み報告

具体的な活動内容	取組日数	参加者数(誰と)
今より「+10分」動く・「+1000歩」歩く	日間	人()
毎日、体重をはかる	日間	人()
地域の人と運動する(ラジオ体操・ウォーキング)	日間	人()
地域行事に参加・近所の人にあいさつ	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	取組日数	参加者数(誰と)
3	【例】 寝る30分前にはスマホの利用を控えた。	10 日間	2人(家族)
		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・LINE 広報ほくと・CATV 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

()

5. 健康づくりイベント「やっぱりラジオ体操！」(ラジオ体操講習会)に参加しましたか？

参加した 参加しなかった

ご協力ありがとうございました。