

【主催】島根県、健康長寿しまね推進会議、全国健康保険協会島根支部 令和6年8月作成

島根のこだわり新鮮野菜セット…10名様

デジタルギフト1,000円分!

# しまね健康づくりチャレンジ月間参加方法

これまでチャレンジ月間

にご参加

いただいた方の

をご

紹

# チャレンジ月間【応募時点】

特設サイトから参加枠・チャレンジ内容を申請

チャレンジ応募は1分で応募完了!

個人

家族

職場

# チャレンジ月間【期間中】

取り組んだ内容を各自で記録

事務局から定期的にメールが届きます!

3

2

#### チャレンジ月間【終了後】

事務局から送られる メールを確認

4

### チャレンジ月間【応募】

専用フォームから 取り組み結果を報告

報告すると、プレゼント抽選の対象となります!

散歩コースを 長くする



減塩に心掛ける



動画でエクササイズ



血圧を測定する



近場の買い物 ならば歩いていく



睡眠時間を 6時間とる



野菜を多く摂る



階段を積極的に使う



野菜が多めの 弁当を選ぶ



アプリでの 歩数の記録



精密検査の受診勧奨



健康づくりに関する 情報を集める



取組報告

自分に合った+1に取り組もう!活動内容をもっと 知りたい方はR5年度の取組報告をチェックしよう!



# チャレンジ月間中は、健康づくりのイベントにも 積極的に参加してみよう!

# 運動に取り組みたいあなたへ

●謎解きウォーキングイベント「しまねクエスト」に参加しよう (ウォーキングイベント期間中に参加するとプレゼントに応募できます)

# 食生活改善・減塩に取り組みたいあなたへ

- ●健康弁当を知ろう
- ●健康に配慮した簡単レシピを知ろう









食育の輪

# 会社の健康づくりを頑張りたいあなたへ

- しまね☆ まめなカンパニー/ヘルス・マネジメント認定制度への登録 (健康づくりに取り組む事業所を認定!)
- ●しまね働く人と職場の健康づくり応援サイト (働くあなたのための健康づくり情報を一元化し、事業所向けの研修会などを随時更新中)



# 健康情報をもっと知りたい。勉強したいあなたへ

●今週の+1

(Facebook、X(旧Twitter)、県ホームページで毎週発信中)

●しまねMAMEインフォ

(島根県と島根大学が共同制作。動画で簡単に健康情報をゲットしよう)



