

9月は

# しまね★健康づくり チャレンジ月間



～ <sup>イラスト</sup> **+1** <sup>ワン</sup> で健康長寿を目指そう～

島根県は、全国と比べて運動習慣を持つ方の割合が低く、また1日の平均歩数も少ない状況にあります。

(全国順位…運動習慣を持つ者の割合 男性41位、女性45位 / 1日平均歩数 男性39位、女性24位)

働きざかり世代の皆さんに、職場や家庭で運動などの健康づくり活動に積極的に取り組んでいただき、「健康長寿日本一（健康寿命の延伸）」を目指すため、9月を「しまね★健康づくりチャレンジ月間」と決めました！

## 令和3年度のテーマ

参加して  
賞品をゲット  
しよう！

## 歩数アップにチャレンジしてみよう！

ウォーキングなどの有酸素運動を行うことで、生活習慣病の予防や肥満解消、足腰の筋力アップによる腰痛予防やストレス解消が期待できます。まずは、普段どのくらい歩いているかチェックしてみましょう！

### 【目標】

男性 **9,000歩** / 日  
女性 **8,500歩** / 日

万歩計や  
歩数計アプリを  
活用してみましょう



まずは、今より10分  
(1,000歩) 多く歩く  
ことを目指しましょう

通勤や休憩時間、買い物など  
意識して歩いてみましょう



視線を遠く、  
あごを引いて

背中を伸ばして  
腕を大きく振る

つま先で蹴り  
出し、かかと  
から着地する



歩幅は広め

★月間中に健康づくりに取り組んだ方は、報告用紙で取組状況をお知らせください。

(事業所単位での取組・個人での取組のどちらでも参加できます。もちろん両方でもOK!)

★取組が特に優良と認められた方には、賞品をプレゼント！

(発表は発送をもって代えさせていただきます)

★報告用紙は、島根県ホームページからもダウンロードできます。

ぜひご参加ください！

[https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju\\_info/kenkouzyumyousenproject/shimanekenkoudukurichallengegekkkan.html](https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju_info/kenkouzyumyousenproject/shimanekenkoudukurichallengegekkkan.html)



県内事業所における取組事例や、県内のイベント情報も参考にしてみてください！

しまね働く人と職場の健康づくり応援サイト

検索





# 普段の生活に、<sup>プラスワン</sup>健康づくりを **+1** してみませんか？

島根県では、今よりひとつ多く健康づくりに取り組む「+1」活動を推進しています！  
職場で、家庭で、無理なくできる「+1」に取り組んでみませんか？

## 運動<sup>プラスワン</sup>での **+1**

### ◆職場での「+1」

- ・休憩時間に、近くを10分歩く
- ・エレベーターやエスカレーターより階段をつかう
- ・時間を決めて、ラジオ体操やストレッチをする

### ◆家庭での「+1」

- ・買い物に行くときは、遠くに車を止めて歩く
- ・10分早起きしてラジオ体操をする
- ・家事をしながら、テレビを見ながらストレッチをする

何か1つ、できることから  
チャレンジしてみよう！



## 食事<sup>プラスワン</sup>での **+1**

### ◆普段の食事で「+1」

- ・しょう油は、「かける」より「つける」
- ・1日の食事で、野菜を1皿（約70g）増やす

### ◆コンビニや外食での「+1」

- ・野菜が多めの弁当やメニューを選ぶ
- ・栄養成分表示を確認して、食べ方を工夫する
- ・「メガサイズ（大盛り）」より「普通盛り」

### ◆テイクアウトでの「+1」

- ・単品よりも定食を選ぶ
- ・単品を購入するときは、サラダも一緒に注文する
- ・商品に付属のソース・ドレッシングはまず半分で味見

普段、どんなことに  
取り組んでいるかな？



## その他の<sup>プラスワン</sup> **+1**

- ・毎日、体重や血圧を測定してみる（記録をつけてみる）
- ・禁煙、節煙にチャレンジする
- ・地域の健康づくりイベントに積極的に参加してみる
- ・健康づくりに関する情報を、家族や周りの人へ発信する



健康づくりに関する  
情報をゲットして、色々な



チャレンジしましょう！



しまね働く人と職場の健康づくり応援サイト  
健康づくりお役立ち情報、事業所の健康づくり取組紹介 等  
<https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/kyogikai/>



島根県食育サイト  
レシピ（うす味レシピ、簡単レシピ）、食材・食の豆知識 等  
<https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/syokuiku/>



筋力・体力の低下に気をつけましょう（島根県ホームページ）  
自宅でする運動・体操、ご当地体操 等  
[https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju\\_info/kenkoutyozuyuplus1-undou.html](https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju_info/kenkoutyozuyuplus1-undou.html)

取組状況は、郵送にて10/15（金）までにご提出ください。  
あて先：〒690-8501 島根県松江市殿町1 島根県健康福祉部健康推進課

# しまね☆健康づくりチャレンジ月間 <sup>プラスワン</sup> ～「+1」で健康長寿を目指そう～

## 健康づくり(運動・歩数アップ等)の取組状況【個人用】

記入年月日：令和3年 月 日

氏名	( ) 歳	連絡先	( ) —
住所	〒		

※提供いただいた個人情報は、目的以外には使用しません

### ◆月間（9/1～9/30）における、「健康づくりの目標」等を記入してください

健康づくりの目標
----------

### ◆健康づくりについて、普段から取り組んでいる・心がけていることがあれば記入してください

--

### ◆月間（9/1～9/30）における、健康づくりに関する取組状況をお知らせください。

※歩数は、できるだけ毎日記録してください（万歩計や歩数アプリを活用してみてください）

※取組の例；運動や体操…ウォーキング、ラジオ体操、ご当地体操、運動教室、グラウンドゴルフなど

食 事…いつもより野菜を多くとる、減塩を意識した食事、食事の栄養バランスを意識するなど

そ の 他…血圧測定、体重測定、健診（がん検診）受診、禁煙チャレンジなど

日にち	歩数を記載 してください	取り組んだ日に○をつけてください			日にち	歩数を記載 してください	取り組んだ日に○をつけてください		
		運動 体操	食事	その他			運動 体操	食事	その他
9/1	歩				9/16	歩			
9/2	歩				9/17	歩			
9/3	歩				9/18	歩			
9/4	歩				9/19	歩			
9/5	歩				9/20	歩			
9/6	歩				9/21	歩			
9/7	歩				9/22	歩			
9/8	歩				9/23	歩			
9/9	歩				9/24	歩			
9/10	歩				9/25	歩			
9/11	歩				9/26	歩			
9/12	歩				9/27	歩			
9/13	歩				9/28	歩			
9/14	歩				9/29	歩			
9/15	歩				9/30	歩			

### ◆目標の達成状況、取り組んでみた感想、今後継続したいことなどご記入ください

--

取組状況は、FAXまたは郵送にて10/15（金）までにご提出ください。  
あて先：島根県健康推進課 行（FAX 0852-22-6328）

# しまね☆健康づくりチャレンジ月間 <sup>プラスワン</sup> ～「+1」で健康長寿を目指そう～ 事業所における健康づくり（運動・歩数アップ等）の取組状況【事業所用】

記入年月日：令和3年 月 日

事業所名	(担当者： )		
住 所	〒		
連絡先	( )	—	従業員数* 名
取組期間	月 日 ~ 月 日	取組参加者数*	名

\*従業員数及び取組参加者数は、正規以外の方も含む

## ◆月間（9/1～9/30）における、貴事業所での「健康づくりの目標」等を記入してください

健康づくりの目標

## ◆貴事業所において、普段から取り組んでいる健康づくり活動があれば記入してください

## ◆月間（9/1～9/30）における、貴事業所での健康づくりに関する取組状況をお知らせください。

1. 事業所として、どのようなことに取り組みましたか（取組内容に○、または具体的な内容をご記入ください）

### (1) ウォーキング、運動・体操に関する取組

<input type="checkbox"/>	ウォーキングに取り組むよう声掛けをした	<input type="checkbox"/>	運動・体操するよう声掛けをした
<input type="checkbox"/>	階段の活用について声掛け、推進した	<input type="checkbox"/>	運動・体操を一斉に実施した
<input type="checkbox"/>	ウォーキングの実施またはウォーキング大会などに参加した		
<input type="checkbox"/>	その他（具体的にご記入ください）		

### (2) 食事に関する取組

<input type="checkbox"/>	減塩や野菜摂取について情報提供や取り組むよう声掛けした
<input type="checkbox"/>	朝食摂取について確認や声掛けした
<input type="checkbox"/>	その他（具体的にご記入ください）

### (3) 健診・がん検診に関する取組

<input type="checkbox"/>	健診、がん検診、精密検査等（日程、受診方法等）について、情報提供や受診するよう声掛けした
<input type="checkbox"/>	その他（具体的にご記入ください）

## ◆目標の達成状況、取り組んでみての評価や感想などをご記入ください

ご協力ありがとうございました。