

令和6年度版 健康1ヶ月チャレンジ



しばた健康づくり
ポイント対象

1ヶ月間（30日間）あなたの選んだ目標に向けて、毎日チャレンジしましょう！
30日間のうち24日以上目標を実践できれば、しばた健康づくりポイントが1ポイントもらえます。
18歳以上の方が対象で、事前の申し込みは不要です。ぜひ、今日からチャレンジを始めてみましょう！

1.健康1ヶ月チャレンジの流れ

①目標を選ぶ

運動・歯・たばこ・測定・
食事・休養・アルコールの目
標（裏面に記載）の中から一
つ選んで、30日間取り組みま
しょう。



今の生活で足りていない部分の
目標は、より効果的！

②チャレンジスタート

取り組めた日に「〇」を
書き込んで記録しよう。
開始日は月初めに限らず、
いつでもスタートできます。



思い立ったが吉日。
いますぐ、はじめましょう！

③チャレンジ成功で1ポイント

30日間のうち24日以
上実践できればチャレン
ジ成功！

しばた健康づくりポイ
ントシートへ1ポイント押
印します。



期間内であれば、さらに継続
してチャレンジできます。
1人最大5回まで参加可能です。

2.チャレンジ開始期間

令和6年7月1日（月）
～令和7年1月31日（金）

※上記期間中であればいつでもスタートできます。

（例）●7月1日（月）に開始した場合
→ 7月30日（火）までチャレンジ
●1月31日（金）に開始した場合
→ 3月1日（土）までチャレンジ

3.提出について

提出期間

令和6年8月1日（木）
～令和7年3月14日（金）

提出場所

柴田町健康推進課

持ちもの

□健康1ヶ月チャレンジ記録シート
□しばた健康づくりポイントシート

その他

※しばた健康づくりポイントシートをお持ちでない方は、記録用紙を提出する際、お渡しいたします。
※記録用紙は健康推進課窓口や各生涯学習センターで配布しています。また、町ホームページからもダウンロードできます。
※記録用紙は複数月分まとめた提出が可能です。

しばた健康づくりポイント事業とは？

町では、健康づくりへの取り組みを推進するため、18歳以上の方を対象に「しばた健康づくりポイント事業」を実施しています。対象事業に参加し、貯めたポイント数に応じて記念品と交換できます。



もっと健康へ！
ステップアップ！

問合せ先：柴田町健康推進課 TEL:0224-55-2160（平日8:30～17:15まで）

令和6年度版 健康1ヶ月 チャレンジ記録シート



取り組む目標を選びましょう

毎回、下記の中から好きな目標をひとつ選び、取り組みましょう。ぜひ現在取り組めていないものを選んでみてください。

運動	A	1日8000歩(65歳以上は6000歩)歩く	食事	E	減塩する (麺類の汁は残す・調味料のかけすぎに注意する等)
歯	B	1日1回、 ていねいに歯みがきをする		F	普段の水分補給は水かお茶など無糖のものにする
たばこ	C	禁煙する (現在たばこを吸っている方のみチャレンジ可)	休養	G	1日6~9時間(60歳以上は6~8時間)の睡眠をとる
測定	D	1日1回「体重」または「血圧」を測る	アルコール	H	適正飲酒量を知り、適量を超えないようにする



チャレンジ終了後、記録シートの提出前にご記入ください



健康1ヶ月チャレンジ アンケート

氏名：

男・女

Q1,あなたの年代は次のうちどれですか

10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代 90歳以上

対応者 記入欄

Q2, 1ヶ月チャレンジに何回取り組みましたか?

1回 2回 3回 4回 5回

Q3,何月から1ヶ月チャレンジに取り組みましたか?

7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月

Q4,今回取り組んだ目標は何ですか?(複数回答可)

運動 歯 たばこ 測定 食事(減塩 無糖のものにする) 休養 アルコール

Q5,チャレンジに参加してみて、健康づくりへの意欲は高まりましたか?

はい いいえ

Q6,チャレンジ参加後に体調等の変化はありましたか?

はい いいえ

具体的に

Q7,参加してみての感想をご自由にお書きください

[]

