

令和6年度

さ吉くんで元気!!

チャレンジ期間：9月～11月

対象者：国東市民と国東市に勤務している方  
(子どもから高齢者まで全員OK)

# 健康チャレンジ

ことしも  
健康  
チャレンジ  
はじまるよ～♪



## 今年度の景品例

「国東つうはん」  
の中から  
選べます!



### 抽選の対象

個人の部

60ポイント以上

グループの部

メンバーの平均  
60ポイント以上

※厳正な抽選を実施し、当選者に連絡させていただきます。抽選結果は、市報に掲載予定です。

## 令和6年度 申込書

国東市役所 市民健康課

電話 0978-72-5189 FAX 0978-72-5157



めくってね♪



# 取り組み手順

ステップ  
1

**個人の部** か **グループの部** の  
どちらに申し込むか決めましょう！



ステップ  
2

挑戦するコースを右の **A** ~ **E** の中から  
**1つ** 決めましょう！

ステップ  
3

事前に申し込みを提出してチャレンジスタート！

**方法①**  
申し込み用紙で申し込み

パンフレットの申し込み用紙に必要事項を記入し、国東市役所市民健康課や各総合支所へ申し込みます。



**方法②**  
FAXや郵送での申し込み

★FAXで申し込み  
国東市役所市民健康課  
FAX 0978-72-5157

★郵送で申し込み  
〒873-0503  
国東市国東町鶴川149番地  
市民健康課保健推進係  
健康チャレンジ担当まで

**方法③**  
Webで申し込み

2次元コードを読み取り入力して申し込みます。




ステップ  
4

12月になったらポイントを集計し、  
記録を提出しましょう♪

**方法①** 提出用紙を提出

提出用紙に必要事項を記入し、

- ポストに投函
- または
- 国東市役所市民健康課
- または、各総合支所へ提出



**方法②** Webで提出

2次元コードを読み取り入力して送信。

※Webで申し込んだ方はWebで提出をお願いします。



提出締め切り

12月18日 (水)

※提出期限を過ぎると抽選の対象となりませんのでご注意ください!!

ステップ  
1

個人の部

ステップ  
2

**A** Let's スタート  
健康習慣コース

例えば…

- 野菜を1品増やす
- 夜( )時には寝る
- フロスや歯間ブラシを使う
- 間食をしない

などなど

**B** Let's スタート  
運動習慣コース

例えば…

- YouTube筋トレする
- テレビ体操をする
- ウォーキングをする
- ランニングをする
- ストレッチをする

などなど

グループの部

**C** 親子で規則正しい  
生活コース

例えば…

- 野菜を1品増やす
- 早寝・早起きをする
- 1日2回以上歯みがきをする
- ストレッチ・体操をする

などなど

**D** 学校や職場や  
地域のみならず  
健康づくりコース

例えば…

- 歩数+1000歩チャレンジ
- ストレッチ・体操をする
- 部活などで毎日できることを  
チャレンジ

などなど

**E** プレミアムコース (特別コース)

プレミアムコースとは、**自分の体を見つめ直す生活習慣改善チャレンジ**です。

取り組む前後に「体組成計」を測定して3か月間チャレンジを行う内容になります！

いつものコースはちょっと物足りない方や、

保健師や管理栄養士に専門的なサポートを受けたい方におすすめ!!

個人で申込を希望の方

8月26日～8月30日 市民健康課で測定ができます。(時間要相談)

団体に限り、出張可能です。まずはご相談ください。

連絡先 ☎ 0978-72-5189 (市民健康課)

先着100名!!

1グループ3～5人が  
おススメ+

事業所や学校の  
健康づくりにも活用  
されています!





# 毎日の取り組みを記録しよう!!

取り組んだ日に○をつけ、  
○の合計が  
合計ポイントになるよ!



## 9月

1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	

## 10月

1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	

## 11月

1	金	
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	

毎月、取り組みができた○の合計数を  
記入して下さい♪

3か月間  
お疲れ様  
でした♡



9月の  
合計ポイント

ポイント

10月の  
合計ポイント

ポイント

11月の  
合計ポイント

ポイント

## 申し込みコース

コースを1つ選びましょう♪

- A 健康習慣
- B 運動習慣
- C 親子
- D 学校や職場や地域
- E プレミアム

## グループの方のみ

グループ名

( )

※結果を提出するときに必要になります。

## ポイントの集め方は2つ

① 自分で決めた目標に  
取り組んで、ポイントを集めよう!

- 取り組み（記録）のできた  
日が1日1ポイントになり  
ます。

② 健診を受けて  
ポイントを集めよう!

- 特定健診やがん検診など何  
か1つでも受診すると10P!
- 歯科健診をうけると50P!

①と②の合計ポイントが  
あなたの得点になります。

提出用紙は大切  
にとっておき、  
頑張った記録の  
報告をお願いします

