

(見本)

令和3年度

※チャレンジシートは小学生から大人まで部門ごとに異なるものを用意しています。

※シートの入手方法等は別紙チラシをご覧ください。

# しらたか健紅マイレージ 1か月間チャレンジシート

ポイントを記録しよう!

住所( )  
 氏名( )  
 生年月日( )  
 年齢( )

実施日	曜日	自分で決めた運動	ラジオ体操	歯磨き	筋トレ	おにぎり作り 1個	合計
10月		10P	10P	5P	5P	10P	
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						

(記入例)

実施日	曜日	自分で決めた運動	ラジオ体操	歯磨き	筋トレ	おにぎり作り 1個	合計
10月		10P	10P	5P	5P	10P	
1	金	10	10	5	5	10	40
2	土	10	0	5	0	0	15
3	日	0	10	5	0	20	35
4	月	10	0	5	0	10	25
5	火	0	0	5	0	0	5
6	水	10	10	5	0	0	25
<hr/>							
30	土	10	0	5	0	0	15
31	日	0	10	5	0	20	35

## ポイントのつけ方

### 自分で決めた運動 10P

ウォーキング、ジョギング、グランドゴルフなど、サークル活動  
 (ダンス、ヨガなど)各種教室  
 ♥1種目又は1教室につき10P

### ラジオ体操 10P

ラジオ体操の音楽に合わせて体を動かす。  
 ♥ストレッチをして今日も一日元気!

### 歯磨き 5P

1日3回歯を磨く。  
 ♥食後に磨いてコツコツポイントを貯めよう!

### 筋トレ 5P

上体起こし、スクワット、腕立て伏せなど10回行う。  
 例: 10回で1セットとし、2セットすると10P  
 ♥毎日続けて筋肉モリモリ!!

★お米を食べよう

「しらたかおにぎりDay」

### おにぎり作り1個 10P

例: 3個握ると 10P×3=30P  
 ♥たくさん握るとポイントが貯まるよ!

合計ポイント

**800**

# 令和 3 年度

# 元気ニコニコ健康月間

みんなでつくる健康な町  
～今こそ健康づくりの輪を広げよう～

メインテーマ「食」による健康づくり

10月1日(金)～10月31日(日)

## 「しらたか健紅マイレージ」

～いつでもだれでもおうちで運動～

1か月間チャレンジ！！

小学生部門・中学生部門・高校生部門・大人部門  
各部門ごとに設定する体力づくりにチャレンジ。

1か月間の合計ポイントを競って もっと元気な  
自分と景品を目指そう！

※参加方法等の詳細は別紙チラシをご覧ください。

## おにぎり好きな具材選手権！！

食べて運動 みんな元気のパワーの源！

しらたかの美味しいお米をいっぱい食べよう！

お米を食べよう！「しらたかおにぎり day」

1か月間チャレンジして、握った数だけポイント加算。

あなたの好きなおにぎりの具材を教えてください。

結果は集計後にお知らせします。

令和2年度は1位シャケ 2位ツナマヨ

今年度のナンバーワンに輝くのは？

## ニコニコマーケット

ハンドメイド雑貨やスイーツの販売を行います。

会場：健康福祉センターロビー

時間：午前12時～午後1時

期日：10月5日(火)

10月19日(火)

10月28日(木)

## ご家庭のみそ汁 塩分チェック

具を除いたみそ汁(スープ)をいずれかの会場に持参  
ください。容器はなんでも構いません。

① 11日、18日(月) 午後2時30分～3時30分

会場：蚕桑地区コミュニティセンター

② 1日、22日(金) 午後2時30分～3時30分

会場：鮎貝地区コミュニティセンター

③ 8日(金) 午後7時30分～8時30分

会場：東根地区コミュニティセンター

④ 19日(火) 午後7時30分～8時30分

会場：東根地区コミュニティセンター

## パネル展示

保育園・こども園4園合同作品・福祉事業所の紹介  
と利用者の作品、禁煙マップ、歯の健康、薬と  
健康、服薬補助グッズの紹介、応急手当、住宅防  
災、献血の大切さ

期間：10月1日(金)から10月24日(日)

会場：中央公民館

時間：午前8時30分～午後10時

※その他、各種催しは本号26ページから27ページ  
(子育てページ・健康カレンダー)内でも紹介し  
ています。



【主催】白鷹町【後援】白鷹町国民健康保険

【協力】健康づくり推進員連絡協議会、白鷹町食育・地産地消推進協議会、白鷹陽光学園、白鷹町保育協議会、  
こぶしの家、POCCOしらたか、山形県立荒砥高等学校、消防署白鷹分署、山形県歯科衛生士会、長井西置賜地区薬剤師会、  
山形県赤十字血液センター、しらたかFACTORY

【協賛】山形おきたま農業協同組合

【問い合わせ先】健康福祉課 健康推進係 (☎86-0210)