

## 「今週の+1」の発信（月日別）

★令和4年9月チャレンジ月間で取り組まれた+1

☆令和5年9月チャレンジ月間で取り組まれた+1

●2回目の投稿

| No. | 「今週の+1」   | 分野  |
|-----|---|-----|
| 1   | ・緑色の野菜から食べる   | 食生活 |
| 2   | ・歯みがきのときに足腰のトレーニングをする                                     | その他 |
| 3   | ・減塩商品を買ってみる   | 食生活 |
| 4   | ・トイレはちがう階を利用する  | 運動  |
| 5   | ・一口30回ぐらいよく噛んで食べる   | その他 |
| 6   | ・赤色の野菜を食べる  | 食生活 |
| 7   | ・コピーの時はつま先立ちにする   | 運動  |
| 8   | ・今週は体重を毎日測る   | その他 |
| 9   | ・外食でサラダも注文する  | 食生活 |
| 10  | ・朝ラジオ体操する（昼でもいいよ!）  | 運動  |
| 11  | ・健康のためにいつもより2杯多く水を飲む                                      | その他 |
| 12  | ・今週は1日多く休肝日をつくる（飲んでない人は家族の肝臓をいたわる）                        | その他 |
| 13  | ・夏野菜を使った料理を食べる  | 食生活 |
| 14  | ・いよいよしまね☆健康づくりチャレンジ月間が始まる！<br>チャレンジする「+1（プラスワン）」を決める（^v^） | その他 |
| 15  | ・買い物のときにあえて遠くに車を停めて歩く                                     | 運動  |
| 16  | ・醤油を「かける」より「つける」をやってみる                                    | 食生活 |
| 17  | ・テレビを見ながらストレッチする  | 運動  |
| 18  | ・腹八分目にして、程よい空腹を楽しむ  | 食生活 |
| 19  | ・あっという間にしまね☆健康づくりチャレンジ月間が終了！<br>記入していた記録票を忘れずに応募する＼(^o^)/ | その他 |
| 20  | ・すきま時間にちよいとれをする（MAMEインフォ見よう）                              | 運動  |
| 21  | ・減塩醤油を使ってみる   | 食生活 |
| 22  | ・今週はがんのセルフチェックをしよう  | その他 |
| 23  | ・1000歩分歩ける場所を作ってみよう                                       | 運動  |
| 24  | ・丁寧な歯みがきを意識しよう  | 食生活 |
| 25  | ・おしゃれな箸置きを使って、ゆっくり食べよう                                    | その他 |
| 26  | ・ウォーキングイベントに参加する（謎解きウォークしまねクエスト）                          | 運動  |
| 27  | ・血圧を測ってみよう  | 食生活 |
| 28  | ・意識していつもより速く歩く  | 運動  |
| 29  | ・食器を変えて、食べすぎを防ごう  | 食生活 |
| 30  | ・水分を1日1.2ℓ飲もう   | その他 |

## 「今週の+1」の発信（月日別）

★令和4年9月チャレンジ月間で取り組まれた+1

☆令和5年9月チャレンジ月間で取り組まれた+1

●2回目の投稿

| No. | 「今週の+1」                        | 分野  |
|-----|--------------------------------|-----|
| 31  | ・サラダや野菜料理を食卓へ用意しよう             | 食生活 |
| 32  | ・新たな年を迎えて2023年の自分の心身の健康の目標を立てる | その他 |
| 33  | ・正月休みでゆっくりした体を動かそう             | 運動  |
| 34  | ・お菓子里に含まれる塩分量を意識して食べよう         | 食生活 |
| 35  | ・姿勢を意識して過ごそう                   | その他 |
| 36  | ・昼休みに10分、ウォーキングをしてみよう          | 運動  |
| 37  | ・寝る3時間前には夕食を済ませよう              | その他 |
| 38  | ・エネルギー量を参考にお弁当を選んでみよう          | 食生活 |
| 39  | ・トイレに行ったら、腕を伸ばしてストレッチしよう       | 運動  |
| 40  | ・休憩時間に目の運動をしてみよう               | その他 |
| 41  | ・牛乳を使った料理を作ってみよう!              | 食生活 |
| 42  | ・1日1分ジャンプしてみよう                 | 運動  |
| 43  | ・寝る1時間前にはスマホを置いて、ぐっすり寝よう       | その他 |
| 44  | ・自分にも作れるレシピを見つけよう!             | 食生活 |
| 45  | ・いつもよりあと10分歩いてみよう              | 運動  |
| 46  | ・よい睡眠のために休日の生活サイクルを整えよう        | その他 |
| 47  | ・醤油はかけないでつけて食べよう               | 食生活 |
| 48  | ・イスに座ったら太もも裏のストレッチ             | 運動  |
| 49  | ・適正飲酒量を守って美味しく飲もう★             | その他 |
| 50  | ・必ず朝食を食べよう★                    | 食生活 |
| 51  | ・通勤時の歩くスピードを上げてみよう★            | 運動  |
| 52  | ・1日30回「あいうべ体操」をしよう★            | その他 |
| 53  | ・栄養成分表示を見て選ぼう                  | 食生活 |
| 54  | ・歯磨きに加えてデンタルフロスを使う★            | その他 |
| 55  | ・野菜を一皿多く摂取する★                  | 食生活 |
| 56  | ・減塩商品を買ってみる●                   | 食生活 |
| 57  | ・3食きちんと食べる★                    | 食生活 |
| 58  | ・エレベーターやエスカレーターより階段を使う★        | 運動  |
| 59  | ・毎日体重を測り変化に気づく★                | その他 |
| 60  | ・野菜中心のお弁当を作る★                  | 食生活 |

## 「今週の+1」の発信（月日別）

★令和4年9月チャレンジ月間で取り組まれた+1

☆令和5年9月チャレンジ月間で取り組まれた+1

●2回目の投稿

| No. | 「今週の+1」                    | 分野  |
|-----|----------------------------|-----|
| 61  | ・トイレのついでに肩甲骨寄せしよう          | 運動  |
| 62  | ・早寝早起き★                    | その他 |
| 63  | ・10種類以上の野菜を摂る★             | 食生活 |
| 64  | ・エアなわとび3分飛ぶ★               | 運動  |
| 65  | ・水分を1日1.2L飲もう●             | その他 |
| 66  | ・晩酌のビールをノンアルコールにする★        | 食生活 |
| 67  | ・スマホアプリで歩数を確認する★           | 運動  |
| 68  | ・食事のときは野菜から食べる★            | その他 |
| 69  | ・運動につながるイベントに参加する★         | 食生活 |
| 70  | ・職場で体操をしよう★                | 運動  |
| 71  | ・お風呂に入る前に体重をはかる★           | その他 |
| 72  | ・季節のフルーツを食べる★              | 食生活 |
| 73  | ・歩道のガードレールを数えて歩こう          | 運動  |
| 74  | ・お酒の飲み方についてチェックしてみよう       | その他 |
| 75  | ・夜のうちに朝ごはんの用意をしよう          | 食生活 |
| 76  | ・果物のカロリーを知ろう               | 食生活 |
| 77  | ・イスの背もたれにもたれたフリで体幹トレーニング   | 運動  |
| 78  | ・ストレスチェックをしてみよう            | その他 |
| 79  | ・土日ミルクしよう                  | 食生活 |
| 80  | ・しっかり太ももを上げて階段を上り下りする★     | 運動  |
| 81  | ・体を温めよう                    | その他 |
| 82  | ・冬が旬の野菜を食べよう               | 食生活 |
| 83  | ・大掃除しながらストレッチして健やかな新年を迎えよう | 運動  |
| 84  | ・2024年の自分の心身の健康の目標を立てる     | その他 |
| 85  | ・お餅の食べすぎに気をつけよう            | 食生活 |
| 86  | ・家の周りの散歩★                  | 運動  |
| 87  | ・歯磨きは外側、内側、かみ合わせをそれぞれ磨こう   | その他 |
| 88  | ・お菓子を買うときは小分けパックを選ぼう       | 食生活 |
| 89  | ・トイレで手を洗いながらかかとを上げ下げする     | 運動  |
| 90  | ・旬の野菜を美味しく食べられるメニューを作ろう    | 食生活 |
| 91  | ・アレルギーについて知ろう（アレルギー週間）     | その他 |
| 92  | ・買い物のときはまずは商品選びで一周歩こう      | 運動  |

## 「今週の+1」の発信（月日別）

★令和4年9月チャレンジ月間で取り組まれた+1

☆令和5年9月チャレンジ月間で取り組まれた+1

●2回目の投稿

| No. | 「今週の+1」                        | 分野  |
|-----|--------------------------------|-----|
| 93  | ・自分の適正体重を知ろう                   | その他 |
| 94  | ・美味しく減塩なメニューを作ろう               | 食生活 |
| 95  | ・お昼寝で午後のパフォーマンスを上げよう           | その他 |
| 96  | ・骨活（骨を健康に保つ）をしよう！              | その他 |
| 97  | ・1時間に1回は立ち上がって動く               | 運動  |
| 98  | ・甘いドリンクを無糖に変えよう（砂糖の量を確認してみよう）☆ | 食生活 |
| 99  | ・作業の合間に目のストレッチをしよう             | その他 |
| 100 | ・デスクワークには、肩こり解消ストレッチ           | 運動  |
| 101 | ・塩分の多いインスタント食品を控える☆            | 食生活 |