

始めよう!
+1の健康づくり

今年は選べる2つのコースで
もっと気軽に参加できる!!

島根*創生
SHIMANE SOUSSEI 2nd

健康
プラス

しまね

健康づくり チャレンジ 月間

参加
無料

2026 9.1^火-9.30^水

★8月中の事前エントリーがオススメです!



島根県観光キャラクター
しまねこ
島観連許第9431号

チャレンジ月間に取り組んで
抽選で当たるプレゼントに
応募しよう!

楽しみながら
運動習慣!

ご自身の健康習慣に!
50名様 クオ・カード ペイ
1,000円分



特保飲料1ケース 5名様
ヘルシア緑茶または胡麻麦茶
350ml×24本

5名様 減塩食品セット
調味料・食品
(協賛:サンヨー食品販売株式会社)



Nintendo Switch2
+ switch SPORTS セット

Nintendo Switch2のロゴ Nintendo Switch2は任天堂の商標です。



2名様

歩数や
健康状態を蓄積!

スマートウォッチ

Xiaomi Smart Band 10
カラーはお選びいただけません

チャレンジ
応募は チャット
形式 1分で完了!

チャレンジ月間中&終了後に
事務局からメールが届きます!

エントリー
期間 2026 9/30^水まで

詳しくは
特設サイトを
チェック!



同時開催!

謎解きウォーキングイベント

2コースで開催中!

松江市 飯南町

詳しくは特設サイトへ



しまね健康づくりチャレンジ月間 参加方法

☆☆☆☆ 個人だけでなく職場や家族など複数人でも参加可能です！

特設サイトの申込フォームから、

1分で簡単
エントリー！

2つのコースから選択！



エントリー

2026
9/30まで

はじめての
コース

しっかり
チャレンジ
コース

週に1回、役立つ
健康情報

(電子ブック)が
メールで届く！



健康クイズに答えて
当選確率UP！

Q&A

週1回届く「健康情報」の中から、
5問のクイズを出題！
全問正解するとプレゼントの
当選確率がUPします！



期間中

9/1 - 9/30

宣言した+1の
健康習慣を各自で
実践！

はじめての
コース

「まずは参加すること」が
目標の気軽なコース！

結果報告フォームも選択式でカンタン！
この機会をきっかけにしたい方におすすめです！

しっかり
チャレンジ
コース

結果にこだわりたい方に！

取り組んだ内容をしっかりアピール！
優秀な取り組みを特設サイトで紹介します！

期間の折り返し地点
で、他の参加者の状況
などがわかるフィード
バックも届くのでモチ
ベーションUP！



プレゼント応募

終了後に配信される専用の案内メールから、
必要事項と取り組み結果を報告！
報告完了で、プレゼント抽選の対象となります。



これまで参加いただいた方の+1をご紹介します

散歩コースを
長くする



近場の買い物
ならば歩いていく



野菜が多めの
弁当を選ぶ



減塩に心掛ける



睡眠時間を
6時間とる



アプリでの
歩数の記録



動画で
エクササイズ



野菜を多く摂る



精密検査の
受診勧奨



血圧を測定する



階段を
積極的に使う



健康づくりに関する
情報を集める



自分に合った+1に取り組もう！
活動内容をもっと知りたい方は
R7年度の取組報告をチェックしよう！



チャレンジ月間中は、健康づくりのイベントにも積極的に参加してみよう！

運動に取り組みたいあなたへ

謎解きウォーキングイベント
「しまねクエスト」に参加しよう！
ウォーキングイベント期間中に参加すると
プレゼントに応募できます。



しまねクエスト

健康情報を知りたいあなたへ

今週の+1
Facebook、X (旧 Twitter)、
県ホームページで毎週発信中！



今週の+1

食生活改善に取り組みたいあなたへ

食生活改善のポイントを知ろう
健康に配慮した
簡単レシピを知ろう



食育の輪

しまねMAMEインフォ
島根県と島根大学が共同制作。
動画で簡単に健康情報を
ゲットしよう。



しまねMAMEインフォ