

職場や地域で仲間と一緒に楽しく健康づくりにチャレンジ

# 仲間de健康づくり

生活改善（食生活、運動など）の目標を立て、健康づくりにチャレンジ！

チャレンジしたい健康づくりの目標をパソコンで登録

パソコンや携帯メールに「目標はクリアできましたか？」

などの確認メールが届きます

職場や地域の仲間と励まし合って継続的に健康づくりしてみませんか？

頑張った上位グループや、個人には表彰があります

## ①職場や地域で仲間を集める



5人まで1組

## ②健康づくりの目標を決める

週3回（月・水・金）

ウォーキングを

30分以上

チャレンジする！

## ③健康づくりの目標を登録



\* グループの世話役の人が登録

## ④健康チャレンジ



⑤確認メールが届く



目標はクリアできましたか？

⑥チャレンジ状況を返信



30分以上ウォーキングした

⑦実践率のランキングが  
出ます。

- 1位 いがぐりチーム
- 2位 どんぐりチーム
- 3位 健康チーム

⑧成績が良いグループを表彰



(参加者からの感想) 普段から筋トレ等はやっているが、できる日だけ、やる気がある日だけ実施であったが、仲間 de 健康づくりのおかげで、後押しされた形で目標設定をする良いきっかけになってよかった。(アンケート抜粋)

《実施機関》沖縄県中部保健所

《申し込み方法》いきいき健康課窓口にて、申し込み用紙を受け取り  
職場やサークルなどのグループ単位でいきいき健康課  
窓口に応込んで下さい。(添付してある申込書でも  
受付可能です)

《申し込み期限》平成22年8月27日(金)

《開催期間》平成22年9月1日～11月30日

《問い合わせ先》嘉手納町役場いきいき健康課

TEL956-1111 (内線: 156)