

9月は
健康増進普及月間

いいことチャレンジ2026

今年のテーマは **たばこ と お酒**

報告された方には
参加賞プレゼント

平成27年度から実施している「いいことチャレンジ」事業に、昨年度は2,228件の報告がありました。

私たちの日常生活のすべては「健康」に繋がっています。これまで続けている健康づくりに加え、新しいことにチャレンジしてみませんか。

下の表を参考に、個人・家族・グループで普段から取り組んでいること、新しくチャレンジしたことを、**1人1回報告**してください。

今年は、ここから報告！



参加賞は**10月1日から10月15日**まで
健康増進課窓口でお渡しします

たばことお酒の目標は4つ

たばこの害を知る！

自分や周囲の人のために！

元気でいるために！

お酒との付き合い方を見直す！

1 たばこによる体への影響を知る

2 喫煙者は禁煙にチャレンジする

3 休肝日をつくる

4 自分の飲んだお酒の量を知る



取り組みそうなカテゴリーにチャレンジ！ 報告いただいた取り組み内容例です。

厚生労働省：みんなに知ってほしい
飲酒のこと

活動番号	カテゴリー	具体的なチャレンジ内容例	活動番号	カテゴリー	具体的なチャレンジ内容例
1	たばこ	禁煙の相談に行ってみる 家族に禁煙をすすめた	6	こころ	趣味など自分の時間を作った こころの体温計を利用した
2	お酒	飲酒量を減らした	7	健康管理	健診を受診した 体重測定をした
3	食事	朝ごはんを欠かさず食べた 間食の回数を決めた	8	運動	ウォーキングに取り組んだ ラジオ体操に取り組んだ
4	歯の健康	歯科健診に行った 歯磨きでフロスをした	9	地域づくり	地域行事に参加した 近所の人にあいさつをした
5	休養	寝る前スマホ等の使用を控えた 自分の時間をつくるようにした	10	その他	1～9のカテゴリーに当てはまらないもの

◆活動期間：9月1日(火)～30日(水) ◆報告期間：10月1日(木)～15日(木)(報告書提出は平日のみ)

◆報告方法：Web報告 もしくは 健康増進課 または 各総合支所に報告書提出

※ Webでも報告ができます。

※ 報告いただいた結果は、市の健康づくり事業に活用させていただきます。

いいことチャレンジ2026 報告書

◆活動期間：9月1日(火)～30日(水)

◆報告期間：10月1日(木)～15日(木)(報告書提出は平日9:00～17:00)

◆報告方法：健康増進課 または 各総合支所に報告書提出 もしくは Web報告

報告者名：_____ 報告者の年代 _____ 歳代

●「たばこ」・「お酒」への取り組み報告

目標	具体的な活動内容	取組日数	参加者数
目標1	たばこによる体への影響を知る	日間	人
目標2	喫煙者は禁煙にチャレンジする	日間	人
目標3	休肝日をつくる	日間	人
目標4	自分の飲んだお酒の量を知る	日間	人

●カテゴリーごとの取り組み報告(表に記載したカテゴリーごとに記載してください)

活動番号	具体的な活動内容	取組日数	参加者数
3	【例】1日3食欠かさず食べた。	7 日間	2人
		日間	人
		日間	人
		日間	人
		日間	人

アンケートにご協力をお願いします

☐ 市民 ☐ 市内通勤 ☐ 市内通学 ☐ それ以外()



1.これまでに「いいことチャレンジ」に参加したことはありますか

☐ 初回 ☐ 参加したことがある

2.「いいことチャレンジ」をどこで知りましたか(複数回答可)

☐ ホームページ・LINE ☐ 広報ほくと・週刊ほくとニュース ☐ 回覧 ☐ 公民館・図書館等公共施設

☐ 保健福祉推進員 ☐ 食生活改善推進員 ☐ 民生・児童委員 ☐ 愛育班員

☐ その他()

3.「いいことチャレンジ」に取り組んで感じたことは何ですか(複数回答可)

☐ 自身や家族の健康に関心をもてた ☐ 生活習慣を見直すことができた ☐ 特にない

4.今回の取り組みを今後も継続することができそうですか？

☐ すでに継続している ☐ 継続できる ☐ 継続できない

5. 今回の取り組みを継続するためには、どのようなことをしたらよいと思いますか？

()