

健康ますだ市21 運動部会認定コースも歩いてみよう！



この他にも万葉公園ウォーキングコースがあります。皆さんぜひ歩いてみてください。
ウォーキングコースの詳細は、QRコードからご覧ください。



「益田版益ます元気体操」をやってみよう!!

いつでも・誰でも・気軽にできる、益田市のご当地体操です



- 「ひとまるビジョン」で放映中!!
毎日（月～日）… 6:05
月火水木金土 … 12:55
- CD・DVD貸出中!!
益田市立保健センターや公民館で貸し出しています

リフレッシュできる体操です。

休憩時間や会議の前後、座りっぱなしの時などに行くと気分も体もリフレッシュするのでオススメです！

〈体操の特徴〉

- ストレッチと筋力アップの体操を、組み合わせています
- 体操用に編曲した益田市歌に合わせて体操します

●益田市 HP で動画掲載中!!

●YouTube で配信中!!

下記の『QRコード』を読み取ると、見ることができます

《通常バージョン》 《スピードアップバージョン》



お子さんにはスピードアップバージョンがおすすめ！

運動チャレンジ

～ 楽しく体を動かそう～

チャレンジ
期間

10月から12月のうち1か月



運動チャレンジとは

健康ますだ市21運動部会では「体を動かす楽しさの普及啓発をしよう」を目標に掲げて活動に取り組んでいます。運動の楽しさをみなさんに感じてもらうためのきっかけづくりとしてこの運動チャレンジを企画しました。ご家族・ご友人をお誘い合わせの上ぜひご参加ください！

① 目標（何をどのくらい行うか）を立てよう

普段から意識していること、これを機に頑張りたいことなど、自分にあった目標を立て、1か月間いつもより意識して体を動かしてみましょう。

裏面に目標例を記載しておりますので、ぜひ参考にしてみてください。

② 応募用紙に達成状況を記入しよう

運動ができた日は○、できなかった日は×を書いてください。

たくさん○がつけれるように、頑張りましょう！

③ チャレンジが終了したら、応募しよう（期間中に1人1回応募できます）

応募締切

令和9年1月13日(水)

応募方法
①～④の
いずれか

①しまね電子申請サービス

②FAX：0856-23-7134（益田市健康増進課）

③Mail：kenkou@city.masuda.lg.jp

④郵送・持参

〒698-0024 益田市駅前町17-1

駅前ビルEAGA内

健康ますだ市21推進協議会 運動部会

事務局（市健康増進課）

市ホームページから応募用紙のダウンロードやしまね電子申請サービスによる応募ができます

健康ますだ市21 運動チャレンジ



《注意事項》

- 通院中の方は、運動の強度や内容など、安全に運動を行うための注意事項を主治医に確認しましょう
- 運動中の事故やけがは自己責任となりますのでご注意ください

問い合わせ

健康ますだ市21推進協議会 運動部会（事務局）市健康増進課 ☎31-0214

応募者の中から抽選で
景品プレゼント（15名）

※当選された方には、令和9年
2月頃に連絡させていただきます。

令和8年度 運動チャレンジ 応募用紙

- 応募方法：しまね電子申請サービス・FAX（23-7134）、Mail、郵送・持参のいずれかでご応募ください
- 応募締切：令和9年1月13日 ㊥
- 応募先：健康ますだ市21推進協議会 運動部会 事務局（市健康増進課）（詳細は表面にてご確認ください）

氏名		性別・年齢	男 ・ 女 （ 歳）
住所	〒 益田市	連絡先	（ ） -

※提供いただいた個人情報は、目的以外には使用しません

①立てた目標を書いてください

目 標
(何を・どのくらい)

②取組期間（連続した31日間）と目標の達成状況を
○×で書いてください

取組期間	月	日	～	月	日
	/		/	/	/
	/		/	/	/
	/		/	/	/
	/		/	/	/
	/		/	/	/
	/		/	取組達成日数 (○のついた日数) 日	

③アンケートを記入してください

アンケート 1か月間のチャレンジお疲れさまでした。下記のアンケートで取り組まれた感想等を教えてください

Q1 運動チャレンジに取り組まれた感想をご記入ください

Q2 チャレンジ終了後も目標を継続して取組みたいと思いますか

はい いいえ

Q3 今回の運動チャレンジは何で知りましたか

広報ますだ 市ホームページ お知らせ放送 公民館 保健センター・分庁舎 健康教室や健康相談で紹介
家族や友人に誘われた 10/10 健康ますだ市 21 フェスティバル その他 ()

ありがとうございました。令和9年1月13日（水）までに応募してください。

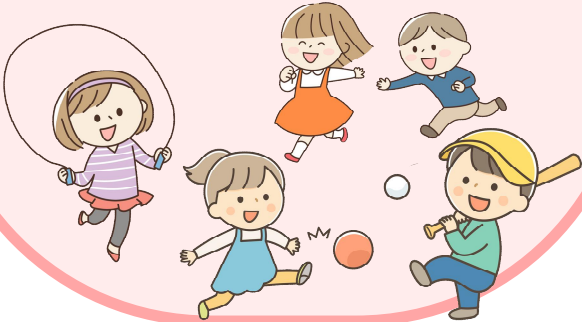
こんなチャレンジをしてみよう!!

運動には、生活習慣病の予防や筋力・心肺機能の向上だけでなく、ストレス
解消や睡眠の質の改善など、心身に良い効果が多くあります。

今よりちょっとだけ、毎日体を動かしてみませんか。

子どもチャレンジ

- ・1日1時間、外で遊ぶ
- ・なわとびをする
- ・ボールを使って遊ぶ
- ・鬼ごっこをする



親子チャレンジ

- ・キャッチボールをする
- ・お手伝いで体を動かす
(雑巾がけ・窓拭き)
- ・公園で散歩をする



シニアチャレンジ

- ・ウォーキングを 30 分する
- ・ストレッチやヨガをする
- ・畑仕事をする
- ・家事をしながら運動
例:つま先立ちで皿洗い



企業チャレンジ

- ・始業前に体操をする
- ・違うフロアのトイレを
利用する
- ・お昼休みにウォーキング
をする



おまけ

座りっぱなし、寝転がりっぱなしの時間が長くなるほど死亡リスクが増加することがわかっています。
30分に1回、3分程度は立ち上がるなど、座りっぱなし、寝転がりっぱなしの時間をできるだけ減らす
ことも健康にとっても効果的です。