

事業所用

令和7年度



# 健康づくり 30日

## チャレンジ



10月1日から10月30日までの30日間、自分で考えた目標を、自分のペースで取り組み、健康的な生活習慣やからだづくりを目指しましょう

抽選で「まにこいんロゴ入りハンカチ  
タオル（2025バージョン）」をゲット

できるかも!?

### 参加方法

チャレンジしたい目標を3つ選ぶ

- ① 1日の歩数を記録する
- ② ウォーキング
- ③ 朝食を食べる
- ④ ラジオ体操
- ⑤ 体重を測る
- ⑥ 朝昼晩歯みがき
- ⑦ 野菜を一皿増やす
- ⑧ 自分で考えた目標



⑧ここへ記入

例：禁煙、  
休肝日など

裏面の目標の欄に番号①～⑧を記入

できた日に○、数値（歩数・体重など）を記入

住所・氏名・年齢などを記入

用紙を提出

健康づくりと幸せづくりを応援!!

★日々の健康管理に「まにこいんアプリ

ヘルスケア（健康管理）機能」をご活用ください



まにこいんアプリ

まにこいんヘルスケア（健康管理）機能

★健（検）診を受けてまにこいんポイントをゲット!

対象となる健診（検診）を受診して、電子申請フォームで申請することで「まにこいん健幸ポイント」を獲得できます（R7 拡充）



まにこいんポイント健（検）診編

★まにこいんスーパーアプリ「まにアプリ」

地域をつなぐ市民参加型の「スーパーアプリ」

※本人確認キャンペーン実施中!



まにアプリ

スマホからも提出可能

この用紙の裏面をスマホ等で撮影し、その画像データを右のQRコードから提出できます



### ■提出先・問合せ

真庭市役所 健康推進課 ☎0867-42-1050  
または 各振興局

### ■提出期限

令和7年11月13日（木）

主催 | 真庭市食育・健康づくり実行委員会



### ！ 注意事項

- ・生活習慣病等治療中の方は、主治医に必ずご相談のうえ参加してください
- ・個人の結果を競うものではありませんので、無理はせず参加しましょう
- ・ご記入いただいた個人情報は目的以外に、使用したり第三者に提供したりすることはありません

氏名 ( ) 住所 ( ) 男・女・その他  
 年齢 10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代以上  
 地域 北房・落合・久世・勝山・美甘・湯原・蒜山  
 事業所名【 】  
 事業所所在地 北房・落合・久世・勝山・美甘・湯原・蒜山・その他 ( )  
 【記入例】

日にち	曜日	取り組む目標			日にち	曜日	取り組む目標		
		①	②	⑦			①	②	⑦
1	水	7,800	○	○	16	木	4,578		○
2	木	6,885		○	17	金	8,345	○	
3	金	7,583	○		18	土	5,392	○	



取り組む目標を選んで番号を記入して、できた日に○をつけましょう  
 ※歩数の場合は数字を記入しましょう

日にち	曜日	取り組む目標			日にち	曜日	取り組む目標		
1	水				16	木			
2	木				17	金			
3	金				18	土			
4	土				19	日			
5	日				20	月			
6	月				21	火			
7	火				22	水			
8	水				23	木			
9	木				24	金			
10	金				25	土			
11	土				26	日			
12	日				27	月			
13	月				28	火			
14	火				29	水			
15	水				30	木			

お願い 30日間お疲れ様でした！下記のアンケートにご協力をお願いいたします

歩数合計  歩

問1 日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かしていますか

- 1 はい 2 いいえ

問2 仕事以外の時間に汗をかくような運動をしていますか

- 1 週に2回以上行っている → 問3・問4へ  
 2 週に1回程度行っている → アンケートは終了です  
 3 ほとんど、あるいは全く行っていない → アンケートは終了です

問3 1回あたりの運動時間はどれくらいですか

- 1 30分未満 2 30分以上

問4 運動はどのくらいの期間続けていますか

- 1 1年未満 2 1年以上

提出期限：令和7年11月13日（木）

感想・ご意見

ご協力ありがとうございました