

始めよう!
+1の健康づくり

島根県観光キャラクター
しまねっこ
島根県庁第9431号



しまね健康づくり チャレンジ 月間

2026 9.1-9.30
★8月中の事前エントリーがオススメです!



特設サイトの申込フォームから、

1. しまねっこ
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!

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

プレゼント応募

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!

宣言した+1の
健康習慣を各自で
実践!

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!



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。



豪華プレゼントが当たる! 詳しくは特設サイトを
チェック!



2名様
楽しみながら
運動習慣!
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



ご自身の
健康習慣に!

1名様
特保飲料1ケース
ヘルシア緑茶または胡麻麦茶
350ml×24本

50名様
クオ・カード ペイ
1,000円分

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)

Wチャンス!! 50名様
惜しくも外れてしまった方に朗報!
クオ・カード ペイ500円分が当たる!

Nintendo Switch2
+ switch SPORTS セット

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

チャレンジを達成したら
カレンダーにチェックをしよう!
色をぬったり、
シールを貼っても OK!
楽しく健康チャレンジを続けて
プレゼントに応募しよう!

9
September



プラスワン
+1の健康づくり
チャレンジ内容

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

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!

主催: 島根県、健康長寿しまね推進会議、
地域職域連携健康づくり推進協議会