

# まだ間に合う！ スマートチャレンジ 70

市民の皆さまが健康づくりを始めるきっかけとして、運動を 60 日行い 60 ポイント、健康診査受診で 10 ポイント、合計 70 ポイントを貯めた方先着 700 人に 500 円分のお買い物券と粗品をプレゼントします！ぜひ「健康」と「お買い物券」を GET してください。  
(問・健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122)



スマート  
チャレンジ 70  
ID19639



## チャレンジ 70 の参加方法

【参加対象】 20 歳以上の真岡市内在住の方

**ステップ 1** 「目標」「やること」を決めて、健診受診日(予約日でも可)を記入する。  
60日後より 健康・筋力UP・きれい 自分になる

**ステップ 2** 目標が達成できた日付を下の表に記入する。(日数が空いても OK)

達成できた日	備考	達成できた日	備考	達成できた日	備考
1	/	21	/	41	/
2	/	22	/	42	/
3	/	23	/	43	/
4	/	24	/	44	/
5	/	25	/	45	/
6	/	26	/	46	/
7	/	27	/	47	/
8	/	28	/	48	/
9	/	29	/	49	/
10	/	30	/	50	/
11	/	31	/	51	/
12	/	32	/	52	/
13	/	33	/	53	/
14	/	34	/	54	/
15	/	35	/	55	/
16	/	36	/	56	/
17	/	37	/	57	/
18	/	38	/	58	/
19	/	39	/	59	/
20	/	40	/	60	/

**アンケート** 提出期限: 令和 8 年 2 月 27 日まで

【カード入手場所・方法】  
・健康増進課(本庁舎 1 階) / 各公民館 / 総合福祉保健センター / まちなか保健室  
・健康ガイドブック P23 (コピー可)  
・市 HP からダウンロード

### ①健康診査を受けましょう！ 10P

集団検診や職場健診、人間ドックなどの一般的な健康診査を受診しましょう。健診を受けた方はその日をこれから受ける方は予約日を記載してください。

### ②目標とやることを決めよう！

60 日で達成したい目標と自分の好きな運動を設定してください。

### ③好きな運動を 60 日続けよう！ 60P

設定した運動を 60 日実施しましょう。日にちが空いてしまっても大丈夫です。達成できた日を記載してください。

### ④健康増進課へ提出して賞品 GET！

70 ポイント獲得したらアンケートを記入して健康増進課窓口へ提出してください。市ホームページのオンライン申請フォームからも提出可能です。  
【提出期限】 令和 8 年 2 月 27 日(金)まで

#### 【500 円お買い物券の利用期限】

令和 8 年 3 月 31 日(火)まで

#### 【お買い物券が使用できる場所】

真岡いがしら温泉お風呂 café いちごの湯、あぐりっ娘、道の駅にのみや、SL キューロク館、真岡市観光協会

## 身体を動かすメリット

運動をすることで身体にいいことがたくさんあります。ぜひこの機会に運動を始めましょう！

- ・疲れにくくなる
- ・脂肪が燃焼する
- ・ストレス解消になる
- ・血圧、中性脂肪やコレステロール  
血糖値が改善する



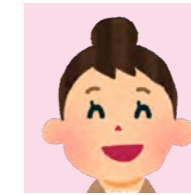
- ・筋肉が鍛えられ太りにくくなる
- ・うつ病や認知症の予防になる
- ・気分が明るくなる
- ・骨が丈夫になる



## スマートチャレンジ 70 達成者の声



目標があるので楽しく  
元気に運動できました！



無理なく続けて、体重が  
2kg減りました！

## 中村市長もスマートチャレンジ 70 に取り組んでいます！



### 取り組み内容と心身の変化を教えてください

朝早起きをしてウォーキングまたはヨガのどちらかを 30 分実施しています。運動をしない日は気分がすっきりしないので、早起きをして気分を晴れやかにするために続けてきています。

### 市民の皆さまへメッセージをお願いします！

健康づくりのきっかけとして気軽に参加して、楽しく運動を続けてほしいです。運動をしてリフレッシュしましょう。また、継続できたことを「よくできた」と自分を褒めてください！

## 運動習慣がない人はまずはウォーキングから始めましょう！

### ウォーキングのポイント

- ・肩の力を抜き、腕を前後に大きく振る
- ・つま先から蹴りだし、かかとから着地する
- ・背筋を伸ばし胸を張る
- ・歩幅はできるだけ広くとる
- ・視線は遠くに顎を引く



忙しくて運動する時間がとれない人は、日常生活の中で動く工夫をしましょう。なるべく階段を利用する、テレビを見ながら筋トレするなど気軽にできることから積極的に行うことが大切です。

