川本町健康チャレンジ BINGO!

楽しみながらカラダも元気!

10日間の挑戦!

2026.11.11(水)▶11.20(金)

下のビンゴカードで
縦・横・斜めのいずれかで3列そろえて、
抽選で当たるプレゼントに応募しよう!

クリアした項目には大きく◯印をしてください。

今が旬の野菜やエゴマ商品など、
食卓に嬉しい商品の詰め合わせを
抽選で10名様に贈呈します。



チャレンジ中 自分の **体重を1回** または **血圧を毎日測る** ※1	1日 **15分間以上の** 運動をする ※2 いつ(　　月/　　日) なにを(　　)	毎日 **朝ごはん**を 食べる
1日 **15分間以上の** 運動をする ※2 いつ(　　月/　　日) なにを(　　)		普段より **10回多く** **かむように** 心がける
普段より **多く歩くように** 心がける	毎日 **野菜料理**を 普段より1皿 多く食べる	**就寝30分前**に TVや携帯電話 などの**メディア**を **見ないように** 心がける







※1 体重計や血圧計は川本町役場にも設置していますので、お気軽にお越しください。
※2「1日15分以上の運動」は、それぞれ別の日に実施してください。

裏面の応募記入欄に必要事項を記入し、**12月4日(金)まで**に川本町役場健康福祉課へ提出してください。

主催:川本町役場健康福祉課　お問い合わせ:TEL 0855-72-0633

川本町健康チャレンジBINGO！

「最近、運動不足が気になる・・・」「生活習慣を整えたい」そんなあなた！毎日のちょっとした健康習慣でビンゴを狙ってみませんか？！
3ビンゴを達成すると、抽選で10名様に嬉しいプレゼント！！

チャレンジ期間　令和8年11月11日㈬～11月20日㈮【10日間】

対　象　者　川本町内在住・在勤の方

参加・応募の流れ

①1人1枚ビンゴカード（このチラシ）を用意する。各ご家庭に1枚配布しますので、追加で必要な場合は本紙をコピーするか、またはHPからダウンロードして印刷してください。役場健康福祉課の窓口でもお渡しできます。
②チャレンジ開始！クリアした項目に大きく〇印をつけましょう。
③3ビンゴ達成したら、下記の応募記入欄に必要事項を記入し、役場健康福祉課にご持参ください。

応募締切日　令和8年12月4日㈮まで

※景品引換券の発送をもって、当選の発表に代えさせていただきます。

健康長寿プラス しまね

【動画】チャレンジＢＩＮＧＯの参考に、見てみてください♪
～しまねMAMEインフォ～

からだリセット～とりあえず動いてみる編～



挑67

野菜をしっかり摂りましょう！



挑05

応募記入欄　以下を全て記入し、このチラシを役場健康福祉課にご持参ください。

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿　住所＿＿＿＿＿＿＿＿

生年月日＿＿＿＿＿＿＿＿　連絡先＿＿＿＿＿＿＿＿

■アンケートにご協力ください。健康チャレンジに挑戦した感想として当てはまるものに〇印をつけてください。

①全体的に難しい項目が多かった　・　②頑張ればクリアできる項目が多かった　・　③日頃から取り組んでいる項目が多かった　・　④ほぼ容易にクリアできた