

# はじめよう

**コロナウイルスに負けるな！**

## 2020 健康増進 100 日運動

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、スポーツ施設の休館や各種スポーツ活動の自粛など、運動・スポーツに取り組む環境が制限されている中、運動量の低下により身体の健康への影響が危惧されていることから、「コロナウイルスに負けるな！2020健康増進100日運動」と題して、運動やスポーツを気軽に取り組んでいただき、健康増進と運動の継続性を図る取り組みを行います。

**対象：小学生以上(町民限定)**

**1日1回10分の運動**

**期間：令和2年8月15日～令和3年3月14日**

※詳しくは「取り組み方法」  
をご覧ください。

**100日達成記念品**

先着2,800名の達成者へ  
ほんべつポイントカード協同組合様  
500円分商品券を進呈！



**「げんきくんチャンネル」のご紹介**

町教育委員会ではYouTubeと町のホームページで地域おこし協力隊として今年4月に着任したスポーツ推進員 吉田哲登(よしだてつと)が中心となり、「哲登の部屋」と題し、自宅のできるトレーニングを配信中です。  
是非、100日運動の参考にご活用ください。

※YouTubeサイトは公開制限しており、毎月発行される  
学びの日だよりのQRコードにてご覧いただけます。



**本別町教育委員会・本別町スポーツ推進委員協議会**



問い合わせ先 本別町教育委員会 社会教育課 スポーツ担当(本別町体育館内)

TEL 22-2331 FAX 22-3239 E-mail: [taiiku@town.honbetsu.hokkaido.jp](mailto:taiiku@town.honbetsu.hokkaido.jp)

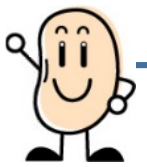


マメに  
運動!



# 取り組み方法

マメに  
スポーツ!



(1) 対象者の方で、対象期間において、1日1回10分以上の継続した運動をした日をこのチラシに印刷している「2020健康増進100日運動記録表」の実施日の欄に各自で記録し、その日の主な運動の内容を下記の1～6から選んで内容の欄に番号を記載してください。

**【対象者】小学生以上の町民の方**

**【対象期間】令和2年8月15日(土)～令和3年3月14日(日)**



## 「運動の内容」

- |              |                    |               |
|--------------|--------------------|---------------|
| 1. ジョギング・散歩  | 2. 体操・ヨガ・ストレッチ・ダンス | 3. 自転車・エアロバイク |
| 4. 少年団活動、部活動 | 5. サークルなどのスポーツ活動   | 6. その他        |

(2) 「2020健康増進100日運動記録表」には、ご住所・お名前・おとし・ご連絡先のほか、よく利用する体育施設をご記入ください。(例：本別町体育館 ※本別町外の施設でもよろしいです)

(3) 100日間達成した方は「2020健康増進100日運動記録表」を下記の提出場所へ提出期限までに提出していただくと、先着2,800名の方へ記念品(ほんべつポイントカード協同組合 500円分商品券)を進呈させていただきます。(お一人様一回限り)

**【提出場所】本別町体育館、勇足地区公民館・仙美里地区公民館・美里別地区公民館**

**【提出期限】令和3年3月18日(木) ※2,800名に達した時点で終了となります。**

(4) 「2020健康増進100日運動記録表」は、上記提出場所にて取り扱っております。

(5) 徒歩や自転車での通勤・通学、仕事を始める前などの準備体操、自宅でのストレッチや体操、散歩なども1日1回10分以上の継続したものであれば対象となります。

(6) これまでの「日常実践活動100日運動」と重複での報告はできませんのでご注意ください。



## 記載例

### 2020 健康増進 100 日運動記録表

- |              |                    |               |
|--------------|--------------------|---------------|
| 1. ジョギング・散歩  | 2. 体操・ヨガ・ストレッチ・ダンス | 3. 自転車・エアロバイク |
| 4. 少年団活動、部活動 | 5. サークルなどのスポーツ活動   | 6. その他        |

実施日	内容	実施日	内容	実施日	内容	実施日	内容	実施日	内容	実施日	内容	実施日	内容	実施日	内容
8 / 15	2	8 / 31	2	9 / 13	2	/		/		/		/		/	
8 / 16	1	9 / 1	1	/		/		/		/		/		/	
8 / 25	5	9 / 9	5	/		/		/		/		/		100日達成	
8 / 26	1	9 / 10	1	/		/		/		/		/			
8 / 28	5	9 / 11	5	/		/		/		/		/			
8 / 29	1	9 / 12	1	/		/		/		/		/			
ご住所	本別町 北2丁目4-2						お名前	本別 太郎				おとし	45		
ご連絡先☎	22-2331						よく利用する体育施設	本別町体育館							



## 2020 健康増進 100 日運動記録表

----- 「運動の内容」 -----

- |              |                    |               |
|--------------|--------------------|---------------|
| 1. ジョギング・散歩  | 2. 体操・ヨガ・ストレッチ・ダンス | 3. 自転車・エアロバイク |
| 4. 少年団活動、部活動 | 5. サークルなどのスポーツ活動   | 6. その他        |

実施日	内容	実施日	内容	実施日	内容	実施日	内容	実施日	内容	実施日	内容	実施日	内容	実施日	内容
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	100日達成
/		/		/		/		/		/		/		/	マメに スポーツ! 
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	
ご住所		お名前						おとし							
ご連絡先☎		よく利用する体育施設													

## 2020 健康増進 100 日運動記録表

----- 「運動の内容」 -----

- |              |                    |               |
|--------------|--------------------|---------------|
| 1. ジョギング・散歩  | 2. 体操・ヨガ・ストレッチ・ダンス | 3. 自転車・エアロバイク |
| 4. 少年団活動、部活動 | 5. サークルなどのスポーツ活動   | 6. その他        |

実施日	内容	実施日	内容	実施日	内容	実施日	内容	実施日	内容	実施日	内容	実施日	内容	実施日	内容
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	100日達成
/		/		/		/		/		/		/		/	マメに 運動! 
/		/		/		/		/		/		/		/	
/		/		/		/		/		/		/		/	
ご住所		お名前						おとし							
ご連絡先☎		よく利用する体育施設													