

優秀者には
「おぶちゃん」ぬいぐるみプレゼント!



令和5年度版

健康づくりチャレンジカレンダー

【実施期間:令和5年7月1日~令和5年11月30日】

カレンダーに書き込みながら健康づくりに取り組むことで、
日々の習慣の見える化や意識付けができます。
カレンダーを活用して健康について考えてみませんか。



◆◆ 表彰制度があります! ◆◆

特に優秀な取組をされた方には、表彰状と賞品を授与します。
昨年度の表彰式の様子は大府市公式ウェブ
サイトからご確認ください。

詳細はこちら→



◆◆ 「まいか」がもらえます! ◆◆

1か月間のチャレンジで県内協力店で様々なサービス
(特典)が受けられるあい健康づくり応援カード
『まいか』(優待カード)をプレゼント!

詳細はこちら→



参加者情報 ※優秀者の選定にエントリーされない場合は記入の必要はありません。また、優秀者に選定された方については、
氏名や取組内容を大府市公式ウェブサイトや広報おおぶ等に掲載させていただきます。

個人で参加の方

名前	住所 〒
TEL	—

企業単位で参加の方

名前	事業所名
----	------

参加後アンケート

「健康づくりチャレンジカレンダー」使用後にアンケートにご協力ください。
当てはまる番号に○をつけ、空欄にご記入ください。

- Q1 性別 1 男 2 女
- Q2 年代 ____ 代
- Q3 健康づくりチャレンジカレンダーを始めたきっかけ
は何でしたか?(複数回答可)
- 健康づくりに取り組みたかった
 - まいか(優待カード)がもらえる
 - 職場で参加を勧められた
 - その他()

- Q4 これまで健康づくりについて関心はありましたか?
- 関心があり、健康的な生活に取り組んでいた
 - 関心はあったが、実施はしていなかった
 - 関心はなかった
- Q5 健康づくりチャレンジに参加したことで、自身の健康づくりに
関する意識の向上に役立てることができましたか?
- できた
 - どちらともいえない
 - できなかった
- Q6 今後も健康づくりを継続しますか?
- 継続する
 - 継続しない

提出先

大府市保健センター(平日8時30分~17時15分ただし水曜日は8時30分~19時15分)

提出期限

令和5年12月8日(金)

お問合せ先

大府市健康増進課(大府市保健センター)

大府市江端町四丁目2番地 TEL:0562-47-8000 E-mail:hkn-c@city.obu.lg.jp

健康的な生活を送ろう

健康づくりチャレンジカレンダーを利用した方からは「目標を立て努力した結果が実感できた」「3か月の継続で健康的な生活が習慣化した」などのコメントが寄せられています。無理せず継続できる目標を立てて、日々の習慣に「健康づくり」を取り込みましょう。

取組事例① 40代男性

健康づくり目標：BMI値を正常値に近づける

行動計画：野菜中心の食生活で、3kmのランニングと30分のトレーニングを毎日する

方法・結果：カレンダーに書き込み管理することで、計画的な運動を行うことができた。また、適正な食事量と野菜中心の生活にも意識的に取り組むことができ、3か月の取り組み期間でBMI値を25.5から24.5まで減少させることに成功した。



取組事例② 50代女性

健康づくり目標：太ってはけなくなったスカートを再びはけるようにする

行動計画：食生活を見直し、しっかり運動をする

方法・結果：運動面では、体幹トレーニングと腹筋を毎日継続すること、栄養面では、昼食の白米を玄米へ変更し、毎食に発酵食品をプラスすることを意識してチャレンジに取り組んだ。日々の努力の結果が実り、3.5Kgの減量に成功し、スカートもはけるようになった。



正しい歩行姿勢や歩幅でウォーキングしよう

正しい歩行姿勢や歩幅でウォーキングすると、運動の効果を高めることができます。自分の歩行姿勢を測定したり、歩幅を算出してみましょう。

歩行姿勢測定システム

大府市では、今年度から保健センターに「歩行姿勢測定システム」を導入しています。

歩行姿勢や歩幅などの36項目を測定することで、日常生活では気づくことのできない歩行の特徴を理解できます。

市内のイベントで測定することができますので、お気軽にご参加ください。

※歩行姿勢測定システムの詳細はこちら→



歩幅算出

適切な歩幅の目安については、以下の計算式で簡単に算出することができます。

計算結果をご自身の実際の歩幅と比較して、健康づくりに役立ててください。

身長()cm×0.45~0.5=()cm



本人が意識的な努力をしなくても健康状態を維持でき、自然に健康づくりに取り組むことができる環境づくりを「0次予防」と呼ぶよ。大府市では、「0次予防」に繋がる様々な取り組みを進めているよ。

健康づくりに取り組み心身を健康に保つことは、生活の質の向上につながります。健康づくりを通して、人生における生きがいや充実感を再発見してみませんか。



チャレンジカレンダーの使い方



①～②チャレンジ開始前

① 健康づくりの目標(なりたい姿)を決める

例) 目標:「健康診断までにマイナス2kg」

私の健康づくり目標は「 _____ 」!

② 健康づくりにチャレンジする期間を決める

1か月単位で期間を設定(このカレンダーで最大3か月間チャレンジ可能)。

③ 設定した目標を達成するため、月ごとの行動計画を立てる

例) 「毎日30分ウォーキングをする」「朝食に1皿野菜を足す」など



数値(○回、△皿)をいれると
具体的で取り組みやすくなります!

③～⑤チャレンジ中

④ カレンダーに書き込みながら目標にチャレンジ!

- 日々の実践内容や数値を記入。
- 今週の評価欄に1週間の振り返りを記入。
- 1週間の評価を5段階評価でチェック。

《記入例》

7/1
ウォーキング
○○○○歩
筋力トレーニング
~~~~ 回  
~~~~ 回

《記入例》

今週は○○○○歩
歩くことができ、
目標達成!
来週もがんばる!

1・2・3・4 ⑤

- 1 全然できなかった
- 2 少しできた
- 3 まあまあできた
- 4 できた
- 5 よくできた

⑤ 1か月間を振り返る

- 気づいたこと、変化したこと、工夫したこと、感想などを記入。
- 1か月間の達成度を100点満点中何点か自分で評価。
⇒2,3か月継続参加の方は4,5ページのカレンダーへ

⑥ アンケートに回答

表紙にある『参加後アンケート』に
回答してください。

⑦ チャレンジカレンダーを提出

大府市保健センター窓口へご提出ください。

チャレンジ終了後
⑥～⑦

▶ 1か月目で取り組むこと

目標達成のために

どんな工夫や行動ができるか一番左のページを参考に方法（行動）を具体的に考えてみましょう。

私は _____ をします。

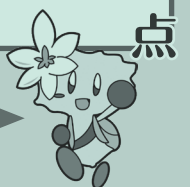
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 今週の評価 |
|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| / | / | / | / | / | / | / | 1・2・3・4・5 |
| / | / | / | / | / | / | / | 1・2・3・4・5 |
| / | / | / | / | / | / | / | 1・2・3・4・5 |
| / | / | / | / | / | / | / | 1・2・3・4・5 |
| / | / | / | / | / | / | / | 1・2・3・4・5 |

▶ 振り返り

100点満点中

1か月間のチャレンジお疲れ様でした!

2か月目にチャレンジする方は次のカレンダー(4ページ)へ!!



2か月目で取り組むこと

目標達成のために

どんな工夫や行動ができるか方法（行動）を具体的に考えてみましょう。

私は _____ をします。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 今週の評価 |
|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| / | / | / | / | / | / | / | 1・2・3・4・5 |
| / | / | / | / | / | / | / | 1・2・3・4・5 |
| / | / | / | / | / | / | / | 1・2・3・4・5 |
| / | / | / | / | / | / | / | 1・2・3・4・5 |
| / | / | / | / | / | / | / | 1・2・3・4・5 |

振り返り

100点満点中

点

2か月間のチャレンジお疲れ様でした!

3か月目にチャレンジする方は次のカレンダー(5ページ)へ!!



3か月目で取り組むこと

目標達成のために

どんな工夫や行動ができるか方法（行動）を具体的に考えてみましょう。

私は _____ をします。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 今週の評価 |
|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| / | / | / | / | / | / | / | 1・2・3・4・5 |
| / | / | / | / | / | / | / | 1・2・3・4・5 |
| / | / | / | / | / | / | / | 1・2・3・4・5 |
| / | / | / | / | / | / | / | 1・2・3・4・5 |
| / | / | / | / | / | / | / | 1・2・3・4・5 |

振り返り

100点満点中

3か月間のチャレンジお疲れ様でした。
さらに今後も継続される方は新しいカレンダーをお渡しします。

