

令和6年度版

健康づくり チャレンジカレンダー

1か月だけのチャレンジも
大歓迎だよ！



【実施期間：令和6年7月1日～令和6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。

健康づくりにチャレンジしてステキな特典をゲットしよう！

① あいち健康づくり応援カード！～まいか～

健康づくりチャレンジカレンダーを提出された方には、あいち健康づくり応援カード「まいか」が交付されます。まいかは、愛知県と県内の市町村が協働で実施する県民の主体的な健康づくりを応援するために作られた優待カードです。大府市内でも、飲食店やファストフード店でお得なサービスを受けることができます。

市内の対象店舗は、
こちらから検索できます。→



② おぶちゃんグッズ

健康づくりチャレンジカレンダーを提出された方から抽選でおぶちゃんグッズをプレゼントします。
(当選発表は発送をもって代えさせていただきます。)



③ 表彰制度

優秀な取組をされた方には、表彰状と賞品(おぶちゃんのぬいぐるみ)を贈呈します。
昨年度の表彰式の様子は、市公式ウェブサイトからご確認いただけます。

詳細はこちら→



参加者情報

| | | | | |
|------------|----|--------------------------------|------|----------------|
| ふりがな 名前 | 性別 | 1,男 2,女 3,その他 4,回答しない | 生年月日 | 大正 昭和 平成 年 月 日 |
| 住所 〒 | — | | TEL | () — |

企業単位で参加の方

事業所名

表彰制度の意向確認 希望する 希望しない

※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。

提出方法

- (1)WEB 市ウェブサイトの提出フォームに必要事項を入力し、チャレンジカレンダーを添付して送信
(2)郵送 (3)窓口 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6年12月6日(金)

提出先・ お問合せ先

大府市健康増進課(大府市保健センター)
〒474-0035 大府市江端町四丁目2番地 TEL : 0562-47-8000
E-mail : hkn-c@city.obu.lg.jp

詳細は市公式ウェブ
サイトでご確認ください。



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 30代男性

健康づくり目標：秋までに体重を5kg減量させる。

行動計画：運動習慣について見直し、継続して実施する。

方法・結果：健康づくりチャレンジへ参加することをきっかけに通勤方法を自動車から自転車に変更した。また、有酸素運動としてエアロバイクなどのトレーニングに取り組むことで、3か月で体重を6kgも減量し、目標を達成することができた。



取組事例② 50代女性

健康づくり目標：糖質制限・生活改善をして、健診のHbA1cの数値を正常値にする

行動計画：1日の糖質量の上限を決める。食事はベジファーストを心がける。

方法・結果：1日の食事の糖質量を数値化して記録し、合わせて間食を減らすこと、食事は野菜から食べる「ベジファースト」に取り組んだ。結果、健診数値は目標値までは届かなかったが、3か月で4キロの減量に成功した。またチャレンジをきっかけに糖質量を記録することが習慣化した。

(令和5年度の優秀者の事例より)



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、昨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」

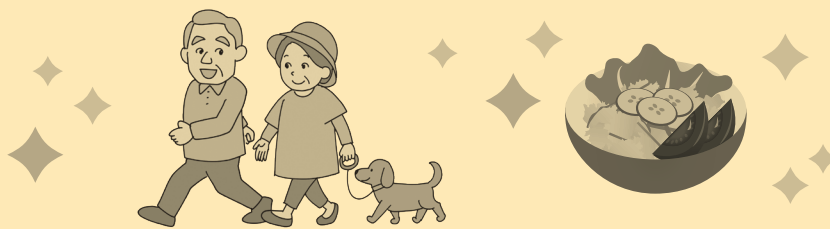
私の健康づくり目標は「 _____ 」!

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」「自転車で通勤する」など



数値(○回、△皿)をいれると
具体的に取り組みやすくなります!

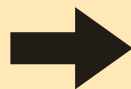
③～⑤チャレンジ中

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。

《記入例》

7/1
ウォーキング
○○○○歩
筋トレ
~~~~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

・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。

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2,3ページのカレンダーへ

※記録は書いてない日があってもOK。できるだけ毎日記入しましょう。

⑥ チャレンジカレンダーを提出

大府市保健センターへご提出ください。

⑥チャレンジ終了後

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4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(2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(3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

点

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。

