

2025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！



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(大))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(全員記入してください。)

ふりがな		性別	1,男 3,その他	2,女 4,回答しない	年代	10代以下, 20代, 30代, 40代, 50代, 60代, 70代, 80代, 90代以上
名前						

個人で参加の方

住所	〒 —	TEL () —
----	-----	-----------

企業で参加の方

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。

実施期間 2025年7月1日～2025年11月30日

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 ※封筒に「健康づくりチャレンジカレンダー在中」と記入してください
- (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

2025年12月5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

詳細はこちら→
(市公式ウェブサイト)



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。



.....2024年度グッドチャレンジ賞 受賞事例.....

取組事例① 40代男性

健康づくり目標：「9月末までに体重-2.6kg、体脂肪率-1.6%、皮下脂肪-1.6%、骨格筋+3.3%」

行動計画：有酸素運動と無酸素運動、バランスのよい食事を3食

方法・結果：猛暑で7月あまり出来なかったウォーキングとランニングを8月から見直し、途中から筋トレ中心にしたり、食事を意識してネバネバ系の食材を積極的に摂取するなど、設定目標を達成するための工夫をし、目標を達成した。

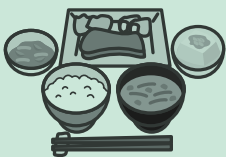


取組事例② 50代男性

健康づくり目標：「6月までに減量した体重と体型の維持」

行動計画：毎日徒歩通勤、休日ウォーキング、週5筋トレ、バランスの良い食事を3食

方法・結果：通勤方法の見直し、休日のウォーキング、筋トレ、栄養管理の4項目を軸に取り組み、定期的な休養日を作るなど、無理せず継続できる工夫をして取り組んだ。食事については基礎代謝量や活動代謝量を勉強し、バランスの取れた食生活の見直しが図った。記録を数値し、目標を達成した。



取組事例③ 60代男性

健康づくり目標：「3か月で体重-3kg、ウエスト-3cm」

行動計画：ウエイトで脂肪燃焼準備→ウエイト・スイム+ランで脂肪燃焼→全身運動

方法・結果：脂肪を減らし身体を引き締めるという目標のため、まず代謝の土台を整えたうえで、体全体バランスを意識し、徐々に内容を変化させるなど工夫して取り組んだ。記録を数値化。身体についての知識が深まり、継続していく意識に繋がった。



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



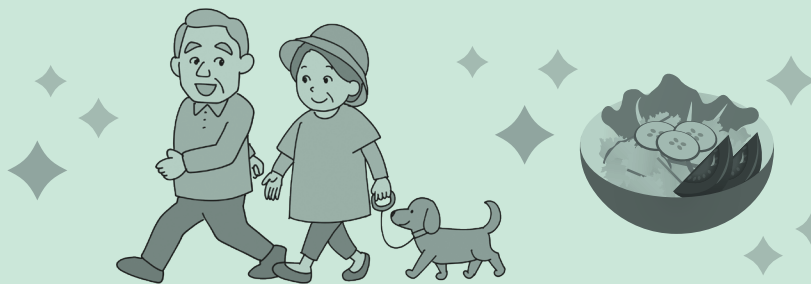
① 健康づくりの目標(なりたい姿)を決める

・健康づくりの目標を1ページに記入

例) 目標:「健康診断までにマイナス2kg」

② 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
具体的で取り組みやすくなります!

③ 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

※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。

④ 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

⑤ チャレンジカレンダーを提出

表紙に記載している提出期限までに、市ウェブサイト、郵送または大府市保健センター窓口へ
ご提出ください。

1か月目で取り組むこと

4、5 ページを参考に月ごとの行動計画を立てましょう。

目標達成のために _____ 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

お疲れ様でした！2か月目にチャレンジする方は2ページへ！！



2か月目

で取り組むこと 4、5 ページを参考に月ごとの行動計画を立てましょう。

目標達成のために _____ 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

お疲れ様でした！3か月目にチャレンジする方は3ページへ！！



3か月目

4、5 ページを参考に月ごとの行動計画を立てましょう。

目標達成のために _____ 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。

