

健康づくりのための行動記録票

- 1、日頃の生活にプラスワンの行動で、健康をゲット！！
- 2、さらに、ポイントを貯めて三重とこわか健康応援カードをゲット！
- 3、さらにさらに、三重とこわか健康応援カードを 提携店で提示
するとお得なサービスが受けられます！

いなべ市では、市民のみなさんの健康づくりに役立てたいということから、特定健診結果やレセプトデータを基にして健康問題の分析を行ってきました。

その結果、下記のことがわかってきました。

- ★血糖値の正常範囲の人も少なくなってきており、男女共に血糖値が経年的に悪化して健康を害し、医療費の高騰につながっている。
- ★肥満が、糖尿病を含む全ての生活習慣病のリスクになっている。



では、日常生活習慣の中で、どういった行動が健康と密接に関係しているか？
男女ともに、関連が証明された項目は、次の2項目です！！



1、『食べるスピード』

2、『歩くスピード』

この2項目を中心に、市をあげて取り組んでいきます。



☆いつもより ゆっくり食べよう！

☆いつもより 早く歩こう！

どうしたらいい?

- 1、この行動記録票に、自身が毎日できた行動に○をつけていきましょう。
- 2、それぞれの項目ごとに、○の数が7個で1ポイントとなります。
- 3、「イオンとこわか健康マイレージポイントカード」(イオンまたは市役所 健康推進課の窓口で発行)に、貯めたポイント数だけスタンプを押印します。
- 4、イオンの健康イベント参加でもポイントが貯まります(詳しくは、イオンまでお問合せください)。
- 5、ポイントカードに30ポイント貯まったら、いなべ市役所 健康推進課に提出してください。ポイントカードと引き換えに「三重とこわか健康応援カード」を発行します。
- 6、「三重とこわか健康応援カード」を市内提携のお店に持参すると、そのお店のお得なサービスが受けられます(ホームページで確認できます)。



★ いつもより ゆっくり食べよう! ⇒ 実行できたら○をつける

- 一口食べるごとに30回噛むことを目標に意識しよう
- 一口ごとに、箸を置いて食べるのも効果的
- 食物繊維の多い野菜を一日5皿食べましょう
- お喋りしながら楽しく、ゆったりと食事することを心がけよう

★ いつもより 早く歩こう! ⇒ 実行できたら○をつける

- いつもより少しだけスピードアップを心がけよう(目安は1分80m)
- 強弱をつけて歩く(早く歩く、ゆっくり歩くを交互に)のも効果的
- ふだんの歩幅を10cm~15cm大きくして歩きましょう
- 腕を大きく振って、力カトから着地
- 速く歩くと歩数もアップ。一日1万歩を目指しましょう

★ 元気づくり体操に 参加しましょう! ⇒ 実行できたら○をつける

(集会所コース、拠点コースなど元気づくり体操に参加)

- 運動習慣を増やしましょう
- 体を動かすことの気持ち良さを体験しましょう
- みんなと一緒に楽しく体を動かしましょう

さあ！スタート！がんばりましょう



※ 3つの目標のうち あなたができることを選んで、実行できた日には○をつけましょう。

11月					12月				
日	曜日	ゆっくり 食べる	早く歩く	元気クラブ 参加	日	曜日	ゆっくり 食べる	早く歩く	元気クラブ 参加
1					1				
2					2				
3					3				
4					4				
5					5				
6					6				
7					7				
8					8				
9					9				
10					10				
11					11				
12					12				
13					13				
14					14				
15					15				
16					16				
17					17				
18					18				
19					19				
20					20				
21					21				
22					22				
23					23				
24					24				
25					25				
26					26				
27					27				
28					28				
29					29				
30					30				
31					31				
○の合計					○の合計				
ポイント数					ポイント数				

それぞれの取り組みごとに、○の数が7個（1週間の取組み）で、1ポイントになります。

継続が大切です。無理をせず自分のペースで！



1月					2月				
日	曜日	ゆっくり 食べる	早く歩く	元気クラブ 参加	日	曜日	ゆっくり 食べる	早く歩く	元気クラブ 参加
1					1				
2					2				
3					3				
4					4				
5					5				
6					6				
7					7				
8					8				
9					9				
10					10				
11					11				
12					12				
13					13				
14					14				
15					15				
16					16				
17					17				
18					18				
19					19				
20					20				
21					21				
22					22				
23					23				
24					24				
25					25				
26					26				
27					27				
28					28				
29					29				
30					30				
31					31				
○の合計					○の合計				
ポイント数					ポイント数				

それぞれの取り組みごとに、○の数が7個（1週間の取組み）で、1ポイントになります。

がんばりましたね!



3月

日	曜日	ゆっくり 食べる	早く歩く	元気クラブ 参加
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
○の合計				
ポイント数				

各 配布場所

「健康づくりのための行動記録票」

(この用紙)

【配布場所等】 いなべ市役所 健康推進課 窓口
いなべ市ホームページからダウンロード可能。

「イオンとこわか健康マイレージ

ポイントカード」

【配布場所】 イオン大安店サービスカウンター
いなべ市役所 健康推進課 窓口



(イメージ)

「三重とこわか健康応援カード」

【引き換え場所】 いなべ市役所健康推進課 窓口



【 問合せ先 】

いなべ市役所 健康推進課
TEL. 78-3517
FAX. 78-2678