

平成28年度藤岡地域予算提案事業
やろ!Myふじおかシャキシャキ健康事業

ふじおか健康手帳



平成28年度 藤岡地域予算提案事業

やろ! Myふじおかシャキシャキ健康事業

☆やろ! Myふじおかシャキシャキ健康事業について☆

藤岡地域では、平成28年度より、生活習慣病を予防するライフスタイルを定着させ、健康寿命の延伸を目指すことを目的とし、「やろ! Myふじおかシャキシャキ健康事業」をはじめました。

この健康手帳では次のことにご活用いただけます。

①健康づくりへの取組の記録

なかなか把握できない自分の身体について、
見つけ直すきっかけにしてみませんか。

健康づくりは1人ではなかなか継続しません。

健康づくりを通して仲間づくりの輪を広げていきましょう。

②「とよたエコポイント」制度の活用

自分で設定した3か月の「健康チャレンジ目標」(例:一日1万歩歩くなど)を達成するごとに「とよたエコポイント」として還元します。

●運用期間:平成28年10月～平成29年2月末日

●ポイント換算:毎日の「健康チャレンジ目標」を達成するごとに1ポイントとして換算(最大100ポイント/人)

健康診断の記録

検診項目		受診の有無	受診日
特定健診・後期高齢者医療健診		有・無	月 日
がん検診	胃がん検診	有・無	月 日
	大腸がん検診	有・無	月 日
	乳がん検診	有・無	月 日
	子宮がん健康検診	有・無	月 日
	肺がん検診	有・無	月 日
	その他検診()	有・無	月 日

健康診断総合判定	
----------	--

感想欄	
-----	--

今の健康をふりかえり、3か月集中して取組む目標を決めましょう!

わたしの健康チャレンジ目標

例:一日1万歩歩く など

健康チャレンジ目標カレンダー (目標を実行したら○をつけよう!)

月		1か月目				
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	○の数			

月		2か月目				
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	○の数			

月		3か月目				
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	○の数			

月		4か月目				
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	○の数			

1/15	1/16	1/17	1/18	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	/
134/84	140/87	128/78	130/79	135/82	130/80	133/78	134/84	135/82	129/76	135/82	140/86	133/78	130/79	128/78	130/80	/
59.2	59.5	59.8	59.4	59.6	59.5	59.3	59.4	59.0	58.9	59.0	58.9	59.3	58.8	58.9	59.0	
8562	6824		7872	5234	4322	4855	5220	6230	6793	7512	7551	7422	8252	8452	8123	

本

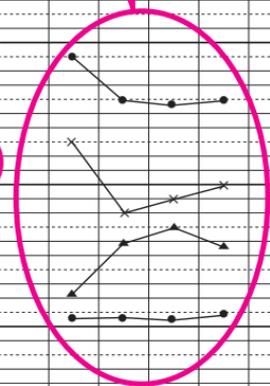
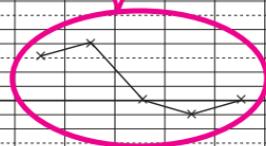
血圧・歩数・体重
の全てをグラフに
しても良い!

体重だけを
グラフに
しても良い!

体調や理由を
記入しても
良い!

歩数
(歩)

15,000歩
14,000歩
13,000歩
12,000歩
11,000歩
10,000歩
9,000歩
8,000歩
7,000歩
6,000歩



スーパーへ行く

孫と公園

方歩計付け忘れ

頭痛あり

病院へ行く

〇〇さんと
ランチ

旅行へ行く

消費エネルギーの目安

30分歩いたときの消費エネルギー

体重60キログラムの人

普通歩き（1km15分の速さ）…100キロカロリーー

速歩（1km10分の速さ）…115キロカロリーー

体重50キログラムの人

普通歩き（1km15分の速さ）…80キロカロリーー

速歩（1km10分の速さ）…100キロカロリーー



100キロカロリーの食品目安



チョコレート
板チョコ1/3枚



ごはん(60グラム)
茶碗半杯



ビール(250ミリリットル)
コップ1杯

平成28年度藤岡地域予算提案事業

やろ！Myふじおかシャキシャキ健康事業

「ふじおか健康手帳」

発行 豊田市社会部藤岡支所 豊田市藤岡飯野町田中245番地

問合せ 豊田市社会部藤岡支所 TEL0565-76-2101

発行年月 平成28年9月

健康チャレンジ目標報告書

わたしの健康チャレンジ目標

「〇」の数の合計 コ

3か月間チャレンジを終了した感想

きりとりせん

名前	フリガナ
生年月日	西暦 年 月 日 (歳)
性別	男 ・ 女
住所	〒 - 豊田市
電話番号	
エコファミリーカードNo.	26-027- -

提出期限：3か月間のチャレンジ終了後～平成29年2月28日(火)まで

提出・問合せ先：藤岡支所地域振興担当 (TEL0565-76-2101)

受付時間：月～金 午前8時30分～午後5時15分

※このページを切り取り、豊田市役所 藤岡支所 地域振興担当までご提出ください。

※上記の情報は、今後、「やろ!Myふじおかシャキシャキ健康事業」以外には使用しません。

※エコファミリーカードをお持ちでない方は、エコファミリー宣言書をご記入いただき藤岡支所までご提出ください。

発行 豊田市社会部藤岡支所 豊田市藤岡飯野町田中245番地
問合せ 豊田市社会部藤岡支所 TEL0565-76-2101
発行年月 平成28年9月