

健康づくりチャレンジ月間について

1 実施概要

(1) 趣旨

県民の健康づくりの促進を図るため、「健康づくりチャレンジ月間」を設定する。期間中は、「第3次ヘルスプランぎふ21」の重点項目である「食生活・栄養の改善」及び「運動習慣の定着」をテーマとした健康増進に関する普及啓発を図ることで、県民に対し行動変容を促す。

(2) 取組期間

(食生活) 平成31年8月1日 ～ 8月31日

(運動習慣) 平成31年9月1日 ～ 9月30日

(3) 主な対象者

各市町村ポイント事業対象者（主に20歳以上の県民）

(4) 実施の流れ

- ① 県・市町村等から「健康づくりチャレンジ月間取組シート」を県民向けに配布する
- ② 参加者は取組シートに記載されているチャレンジコースのうち、取組むコースを選択する。
- ③ 選択したコースに1ヵ月間取り組み、シート付属の記録表に取組状況を記録する
- ④ シート付属の記録表を市町村に提出すると、各市町村の健康ポイントを取得できる

■ポイント加算方法

- ・食生活または運動習慣月間中に1週間（週5日以上）取り組んだ場合に市町村から1ポイント付与する
- ・1ヶ月間取り組んだ場合には合計4ポイント、2ヶ月間取り組んだ場合には合計8ポイントを取得できる。
- ※ポイント付与に係る事務は市町村にて実施する

- ④取組後、シート付属する専用ハガキにて応募すると、抽選で景品が当たる。

■応募方法

- ・月間中に、食生活または運動習慣のいずれかの取組に1ヶ月間継続して取り組んだ場合のみ応募できる。
- ・参加者はシートに付属する専用ハガキを切り取り、必要項目を記載したうえ、専用ハガキに切手を貼付けて応募する。

(5) 特典の設定

- ・協力市町村による健康ポイント付与
- ・抽選による景品贈呈

2 「健康づくりチャレンジ月間」取組シートの仕様について

(1) 仕様等

仕様は A3 二つ折り／両面／カラーを標準的な仕様とする。シートの一部を切り取り応募ハガキとして使用できるような仕様とすること。加えて以下を参考とし、「(2) チャレンジコース」及び「(3) 記録表」は記載項目として加えること。

(2) チャレンジコース

参加者が取組むチャレンジコースは以下の通り設定する。

■ 8月～食生活～

取組項目	レベル	記録項目
1 私はバランスの取れた食生活を送ります (1日2回以上 主食、主菜、副菜がそろった食事をとる)	初心者	1日のうち主食・主菜・副菜のそろった食事の回数 (回)
2 私は1日に野菜をしっかり摂取します (1日350g/一皿70g程度と換算し、5皿以上の野菜をとる)	チャレンジ	小皿に換算した野菜の量 (皿)
3 私はいつもの食事に加えて、野菜を1皿(70g程度)追加します (1皿70g程度の野菜を追加して、野菜不足を解消する)	チャレンジ	これまでより増えた野菜の量(皿)
4 私は野菜を最初に食べます (毎食、野菜を最初に食べる)	初心者	1日の食事のうち野菜を最初に食べた回数(回)
5 私は食塩の取りすぎに注意しながら食事をとります (薄味にする。減塩食品(調味料等)を選択する。汁をすべて飲まない)	初心者	薄味・減塩を意識した食事回数(回)

■ 9月～運動習慣等生活習慣の改善～

取組項目	レベル	記録項目
1 私は、今より「プラス10分」多くからだを動かします	初心者	増加運動時間(分)
2 私は、積極的に体を動かし、体力アップを目指します (【18～64歳】1日合計60分、【65歳以上】1日合計40分)	チャレンジ	運動時間(分)
3 私は歩き、体を整えます (男性9,000歩/女性8,500歩、【65歳以上】男性8,000歩/女性6,000歩)	チャレンジ	1日歩数(歩)
4 私は適切な睡眠時間を確保し、からだところの健康を維持します (必要な睡眠時間:6時間以上8時間未満)	初心者	睡眠時間(時間)
5 私は毎日体重・血圧を測ります	初心者	体重・血圧(kg/mmHg)

(3) 記録表

参加者が取組状況を記録する記録表は、2ヵ月間分作成すること。記録表のイメージは以下のとおり。

【記録表イメージ】

8月～食生活～

日		月		火		水		木		金		土		ポイント	(合計)
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			

実施結果を記録する

記録項目を記録する

9月～運動等生活習慣の改善～

日		月		火		水		木		金		土		ポイント	(合計)
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			