

令和5年度たかなべ健康チャレンジ 記録用紙

記録期間

令和5年6月1日(木)～令和5年10月31日(火)

記録用紙の提出方法

下の参加者情報欄を記入して、健康保険課に持参又は郵送で提出してください。

※町から歩数計を借りている場合、郵送での提出はできません。記録用紙と歩数計を健康保険課に持参してください。

提出期間

令和5年11月1日(水)～令和5年11月15日(水)

(郵送の場合はこの期間に必着)

特典の受け取り

記録終了後アンケートでご希望された特典を、集計後に郵送します。

※次のいずれかに該当する場合、特典を受け取ることができません。

- ・参加申込を行っていない場合
- ・記録用紙の提出時に町民でない場合
- ・歩数を記録した日数の合計が100日に満たない場合
- ・提出期間中に記録用紙の提出がなかった場合
- ・町から借りた歩数計を返却しない場合

参加者情報

氏名	(フリガナ)
生年月日	昭和・西暦 年 月 日
連絡先	

記録のしかた・獲得ポイントおよび特典

記録のしかた

○歩数の記録（ポイント対象）

- 1 歩数計等で1日の歩数を計測します。
- 2 記録欄（歩数）の当日の歩数欄に、計測した歩数を記入します。

○健康診断、がん検診または結核検診受診の記録（ポイント対象）

- 記録欄（健康診断・がん検診・結核検診）に、健康診断、がん検診または結核検診の受診（予定）日を記入します。

※令和5年度に受診した（受診予定を含む）ものが対象です。

○体重・体脂肪率・血圧の記録（ポイント対象外）

ポイントの対象とはなりません。ご自身の身体の状態を記録し、振り返ることができます。

- 体重・体脂肪率・血圧を計測したときは、記録欄（歩数）の当月の記入欄に計測値を記入します。

獲得ポイントおよび特典

区 分	獲得ポイント
歩数の記録 ※令和5年6月1日～令和5年10月31日の153日間を対象。	記録1日あたり7ポイント ※最大1,071ポイント
健康診断受診日の記録 ※令和5年度に受診したもの（受診予定を含む）。	400ポイント ※最大400ポイント
がん検診・結核検診受診日の記録 ※令和5年度に受診した、大腸、胃、肺、乳、子宮頸部の各がん検診または結核検診のいずれか1つ以上（受診予定を含む）。	100ポイント ※最大100ポイント

獲得ポイント	特 典
700ポイント～ 999ポイント	ギフト券 500円分
1,000ポイント～1,499ポイント	ギフト券 1,000円分
1,500ポイント以上	ギフト券 1,500円分

※特典を受け取るには、**100日分以上の歩数の記録が必須です。**

※ギフト券は、「図書カード」「QUOカード」「Amazonギフト券」から1つ選択できます。アンケート欄で、希望のギフト券を選択してください。

※参加申込を行っていない場合、記録用紙の提出時に町民でない場合、提出期間中に記録用紙の提出がない場合、町から借りた歩数計を返却しない場合は、特典を受け取ることはできません。

記録欄（健康診断・がん検診・結核検診）

健康診断の受診（令和5年4月～令和6年3月が対象）

令和5年度に受診した（予定含む）健康診断等の受診日を記入してください。	
令和 5 年 月 日に受診済	令和 年 月に受診予定

※勤務先で受ける健康診断、特定健診、高齢者健診、人間ドック等のいずれかの受診が、ポイント獲得の対象です。

がん検診・結核検診の受診（令和5年4月～令和6年3月が対象）

令和5年度に受診した（予定含む）がん検診・結核検診の受診日を記入してください。	
大腸がん検診	令和 5 年 月 日に受診済
	令和 年 月に受診予定
胃がん検診	令和 5 年 月 日に受診済
	令和 年 月に受診予定
肺がん検診	令和 5 年 月 日に受診済
	令和 年 月に受診予定
乳がん検診	令和 5 年 月 日に受診済
	令和 年 月に受診予定
子宮頸がん検診	令和 5 年 月 日に受診済
	令和 年 月に受診予定
結核検診	令和 5 年 月 日に受診済
	令和 年 月に受診予定

※上記がん検診・結核検診のいずれか1つ以上の受診が、ポイント獲得の対象です。

※上記検診の中には、対象者が限られているものや、推奨される受診間隔が2年のものがあります。

記録欄 (歩数)

令和5年 6月

日付		1日の歩数	備考	日付		1日の歩数	備考
1	木	歩		16	金	歩	
2	金	歩		17	土	歩	
3	土	歩		18	日	歩	
4	日	歩		19	月	歩	
5	月	歩		20	火	歩	
6	火	歩		21	水	歩	
7	水	歩		22	木	歩	
8	木	歩		23	金	歩	
9	金	歩		24	土	歩	
10	土	歩		25	日	歩	
11	日	歩		26	月	歩	
12	月	歩		27	火	歩	
13	火	歩		28	水	歩	
14	水	歩		29	木	歩	
15	木	歩		30	金	歩	
6月中の歩数を記録した日数						日	

6月中に体重、体脂肪率、血圧を測った場合に記入してください。

※記入必須ではありませんが、ご自身の振り返りに活用できます。

体重	体脂肪率	血圧 (上/下)
kg	%	/ mmHg

記録欄 (歩数)

令和5年 7月

日付		1日の歩数	備考	日付		1日の歩数	備考
1	土	歩		16	日	歩	
2	日	歩		17	月	歩	
3	月	歩		18	火	歩	
4	火	歩		19	水	歩	
5	水	歩		20	木	歩	
6	木	歩		21	金	歩	
7	金	歩		22	土	歩	
8	土	歩		23	日	歩	
9	日	歩		24	月	歩	
10	月	歩		25	火	歩	
11	火	歩		26	水	歩	
12	水	歩		27	木	歩	
13	木	歩		28	金	歩	
14	金	歩		29	土	歩	
15	土	歩		30	日	歩	
				31	月	歩	

7月中の歩数を記録した日数	日
---------------	---

7月中に体重、体脂肪率、血圧を測った場合に記入してください。

※記入必須ではありませんが、ご自身の振り返りに活用できます。

体重	体脂肪率	血圧 (上/下)
kg	%	/ mmHg

記録欄 (歩数)

令和5年 8月

日付		1日の歩数	備考	日付		1日の歩数	備考
1	火	歩		16	水	歩	
2	水	歩		17	木	歩	
3	木	歩		18	金	歩	
4	金	歩		19	土	歩	
5	土	歩		20	日	歩	
6	日	歩		21	月	歩	
7	月	歩		22	火	歩	
8	火	歩		23	水	歩	
9	水	歩		24	木	歩	
10	木	歩		25	金	歩	
11	金	歩		26	土	歩	
12	土	歩		27	日	歩	
13	日	歩		28	月	歩	
14	月	歩		29	火	歩	
15	火	歩		30	水	歩	
				31	木	歩	

8月中の歩数を記録した日数	日
---------------	---

8月中に体重、体脂肪率、血圧を測った場合に記入してください。

※記入必須ではありませんが、ご自身の振り返りに活用できます。

体重	体脂肪率	血圧 (上/下)
kg	%	/ mmHg

記録欄 (歩数)

令和5年 9月

日付		1日の歩数	備考	日付		1日の歩数	備考
1	金	歩		16	土	歩	
2	土	歩		17	日	歩	
3	日	歩		18	月	歩	
4	月	歩		19	火	歩	
5	火	歩		20	水	歩	
6	水	歩		21	木	歩	
7	木	歩		22	金	歩	
8	金	歩		23	土	歩	
9	土	歩		24	日	歩	
10	日	歩		25	月	歩	
11	月	歩		26	火	歩	
12	火	歩		27	水	歩	
13	水	歩		28	木	歩	
14	木	歩		29	金	歩	
15	金	歩		30	土	歩	
9月中の歩数を記録した日数						日	

9月中に体重、体脂肪率、血圧を測った場合に記入してください。

※記入必須ではありませんが、ご自身の振り返りに活用できます。

体重	体脂肪率	血圧 (上/下)
kg	%	/ mmHg

記録欄 (歩数)

令和5年 10月

日付		1日の歩数	備考	日付		1日の歩数	備考
1	日	歩		16	月	歩	
2	月	歩		17	火	歩	
3	火	歩		18	水	歩	
4	水	歩		19	木	歩	
5	木	歩		20	金	歩	
6	金	歩		21	土	歩	
7	土	歩		22	日	歩	
8	日	歩		23	月	歩	
9	月	歩		24	火	歩	
10	火	歩		25	水	歩	
11	水	歩		26	木	歩	
12	木	歩		27	金	歩	
13	金	歩		28	土	歩	
14	土	歩		29	日	歩	
15	日	歩		30	月	歩	
				31	火	歩	

10月中の歩数を記録した日数	日
----------------	---

10月中に体重、体脂肪率、血圧を測った場合に記入してください。

※記入必須ではありませんが、ご自身の振り返りに活用できます。

体重	体脂肪率	血圧 (上/下)
kg	%	/ mmHg

令和5年度たかなべ健康チャレンジ 記録終了後アンケート

1 参加申込後に住所または氏名の変更があった場合、変更内容をご記入ください。

項目	参加申込時	現在
住所	高鍋町大字	高鍋町大字
フリガナ 氏名		

※申込時から変更がない項目は記入不要です。

2 希望する特典を1つ選んで○を付けてください。

(図書カード ・ QUOカード ・ Amazonギフト券)

3 この記録を始める前（令和5年5月以前）と比べて、該当するものに○を付けてください。

体調について (良くなった ・ 変わらない ・ 悪くなった)

歩くことの意識について (高くなった ・ 変わらない ・ 低くなった)

人と会ったり話したりする機会について (増えた ・ 変わらない ・ 減った)

4 下記の中から、該当するもの1つに○を付けてください。

() 記録を始める前から、運動またはウォーキング等を実施している。

() 記録を始めてから、運動またはウォーキング等を実施するようになった。

() 来月ごろから、運動またはウォーキング等を始めようと思う。

() 新年度になったら、運動またはウォーキング等を始めたいと思っている。

() 運動またはウォーキング等を始めたいとは思っていない。

5 下記について、該当するものに○を付けてください。

あなたは普段、健康だと思いますか？ (とても思う・まあ思う・あまり思わない・思わない)

あなたは普段、幸福だと思いますか？ (とても思う・まあ思う・あまり思わない・思わない)

6 次回、このような事業があるとした場合、該当するものに○を付けてください。

() また参加したいし、誰かに勧めたい。

() また参加したい。

() 参加したくない。(理由:)

7 ご意見やご要望等をご記入ください。

--

ご協力ありがとうございました。

たかなべ健康チャレンジについて

高鍋町民が受ける医療の多くが、生活習慣病に起因する疾病によるものです。これらは下記のとおり、「歩く」ことで予防・改善できる可能性があります。

町民の皆様により健康に年齢を重ねていただくことは、ご自身の幸福感につながることに加え、高齢化・人口減少の中でも活力ある高鍋町をつくり出す原動力にもなります。

「たかなべ健康チャレンジ」に参加することで、町民の皆様がご自身の生活習慣や身体の状態を振り返り、より健康的な生活習慣を考えていただくきっかけとなれば幸いです。

「歩く」目標と効果

厚生労働省が定める「健康日本21（第二次）」では、1日の歩数9,000歩（20～64歳男性）、8,500歩（20～64歳女性）、7,000歩（65歳以上男性）、6,000歩（65歳以上女性）を目標に、歩くことによる健康づくりを推進しています。

また、東京都健康長寿医療センター研究所が、群馬県中之条町の65歳以上全住民約5,000人を対象に2000年から継続している研究により、歩くことに次の効果が期待できることが分かりました。

歩数	速歩き時間	予防（改善）できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	●寝たきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症（血管性認知症、アルツハイマー病） ●心疾患（狭心症、心筋梗塞） ●脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,000歩	15分	●がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん） ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム（75歳以上の場合）
9,000歩	25分	●高血圧（正常高値血圧） ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム（75歳未満の場合）
12,000歩	40分	●肥満

※東京都健康長寿医療センター研究所NEWS No.265より引用

※「速歩き時間」は、歩いた時間のうち早歩きをした時間です。