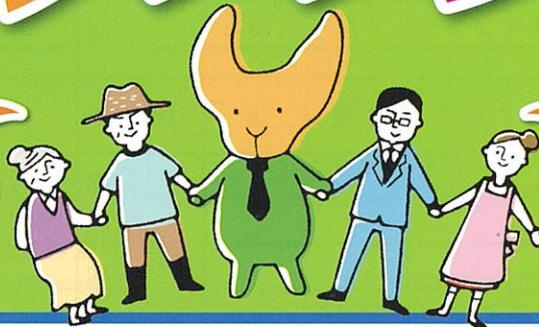


目標に向かって健康意識を高めよう！

# ゆふ健康マイレージ

# チャレンジシート

さまざまな健康づくりで  
健康的な生活習慣を！



おおいた歩得の活用で  
もっと健康に！

## 記入らん

※ 色がついているところにお書きください。  
(加入保険は○をつけてください)

氏名  性別 男・女

生年月日 明・大・昭・平 年 月 日 年齢 歳

住所 由布市

加入保険 国保・後期高齢・社保・その他( )

電話番号  -

1のポイント

2のポイント

3のポイント

4のポイント

5のポイント



1 + 2 + 3 + 4 + 5 の合計ポイント  
10,000ポイント以上で応募できます!!

提出時にアンケートにご回答ください。(かっこに○をつけてください。)

**Q.1** ゆふ健康マイレージに参加したことで、習慣化した健康の取り組みがありますか？  
また、ある場合はどんなことか教えてください。

- ( ) がある…【  】
- ( ) ない…以前からやっていることの継続だから
- ( ) ない…チャレンジ期間はがんばるが、それ以降やめてしまった

**Q.2** ゆふ健康マイレージに参加してよかったと思うことはありますか？(複数回答可)

- ( ) 健康づくりを始めるきっかけになった
- ( ) 自分がやってきた健康づくりが認められた
- ( ) 健康づくりに楽しく取り組めた
- ( ) 仲間ができた
- ( ) その他…【  】
- ( ) 特になし

\*\*\*\*\*  
ゆふ健康マイレージについてのお問い合わせは…  
\*\*\*\*\*

由布市健康増進課  
〒879-5498 由布市庄内町柿原302番地  
☎097-582-1111



健康立市 由布市

# ゆふ健康マイレージの流れ



参加条件:対象年度の4月1日に18歳以上 かつ 応募時に由布市に住所のある方



## 1 対象事業への参加

- 健康に関する講演会や各種教室など、対象事業に参加するとポイント券をもらえます。
- 対象事業は市ホームページに掲載するほか、市報・回覧等にてお知らせします。

## 2 健康づくり3か月チャレンジ

- 「運動」「食事」「休養」「歯」の目標が実践できたら○(マル)をつけます。「体重測定」は実際の体重を記入します。(○ひとつ、体重測定につき、20ポイントに換算)
- 連続する12週間(さかのぼり可能)まで記録でき、最大8,400ポイントが獲得可能。

★12週間が終了した後も、ご自身の健康のために継続しましょう!

## 3 健康診査・がんや歯の検診でからだの状態を知る

- 健診を受診しましょう。市が実施する健康診査やがん検診、事業所の健康診断、学校の健康診断、人間ドック、歯の健診などを「マイレージポイントをためる期間」に受診していればポイントを獲得できます。

## 4 喫煙の有無

- 喫煙習慣がないだけで1,000ポイント! 禁煙のきっかけにも。

## 5 歩得(あるとつく)※チャレンジ

- おおいた健康推進アプリ「おおいた歩得」を活用しましょう。  
※おおいた歩得とは…大分県が配信しているスマートフォン向けアプリ。

応募する!

応募期間:10月の第1月曜日~3月の第1金曜日(必着)

①~⑤のポイントを合計して10,000ポイント以上あれば応募できます。

※対象年度の途中で由布市に転入された方は、転入日以降にためられたポイントが対象になります。

### \*\*\*\*\* 応募方法 \*\*\*\*\*

■ 直接応募 チャレンジシート(この用紙)の表紙部分に必要事項を記入し、健康増進課(庄内)・挾間地域振興課・湯布院地域振興課の窓口へ提出してください。記入もれがあると、商品券をお送りできない場合があります。

■ 郵送での応募 チャレンジシート(この用紙)の表紙部分に必要事項を記入し下記宛にお送りください。(対象年度の3月の第1金曜日必着)  
〒879-5498 由布市庄内町柿原302番地 由布市役所健康増進課「健康マイレージ」担当 宛

審査後、商品券を贈呈します!

(何ポイントの応募、何回の応募でも商品券の贈呈は対象年度中1人1回のみ)

# 1

## 対象事業への参加

ポイント券を貼付してください

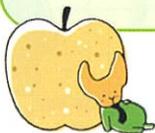
### のりしろ



#### 健康への取り組みを継続するためには…?

お住まいの地域で健康への取り組みを推進するため、シニアエクササイズ、お茶の間サロン、健康応援団派遣事業などの事業が実施されています(令和3年8月現在)。

地域での絆づくりは、健康寿命を延ばすだけでなく、共に頑張る仲間存在により、継続するための力にもなります。その他、温泉館での水中運動教室は個人でも参加でき、継続しやすくおすすめです。



### のりしろ



#### 運動習慣について…

毎日歩くことが大変という方は、家の中でできるストレッチやヨガなどでもOKです。

運動習慣がある方は、運動習慣のない方に比べ、生活習慣病の発症・死亡の危険が約10%低くなります。

由布市は他市に比べ、運動習慣のない方が多い市です。健康マイレージをきっかけに運動を習慣にできるように頑張りましょう!



### のりしろ



#### 毎日の食事は…?

食事は1日3食がおすすめです。

1日2食は太りやすいといわれており、食事を抜くことで栄養バランスが取りづらくなります。脳と身体を自覚めさせるには、特に朝ごはんが必要です。

また、よく噛んで食べることは、満腹を感じやすくなるのでダイエットにつながります。だ液がよく出るので虫歯予防にもつながります。



### のりしろ



#### どのくらい歩けばいいの…?

まずは「今よりプラス10分」をオススメします。

10分の活動は歩数にすると約1,000歩、歩く距離にすると700~800mに相当します。

慣れてきたら、下記の目標値を参考に、自分の体の調子と相談しながら取り組んでみましょう。

<世代・男女別目標歩数>

20~64歳:(男性)9,000歩、(女性)8,500歩  
65歳以上:(男性)7,000歩、(女性)6,000歩



## 1 対象事業への参加 合計ポイント

### 参考資料

肥満と生活習慣病には密接な関係があります。適正体重は肥満度指数(BMI)で推計できます。自分の数値はどれくらいか( )に数値を入れて確認してみましょう。

$$\text{体重} \quad \text{身長} \quad \text{身長}$$

$$\boxed{\quad} \text{ kg} \div \boxed{\quad} \text{ m} \div \boxed{\quad} \text{ m}$$

$$= \text{BMI 値} \quad \boxed{\quad}$$

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)

# 2 健康づくり3か月 12週間 チャレンジ



運動	自由目標 私は( ラジオ体操 )を(どのくらい 毎朝 )します
食事	自由目標 私は( 1日3食たべる! ひとくち30回以上かむ! )
休養	気持ちよく目覚めます
歯	毎食後、歯をみがきます
体重測定	体重を計測します

「運動」と「食事」は、自分で達成できそうな目標を自由に設定

目標が達成できたら○を記入します

	月日	曜日	運動	食事	休養	歯	体重測定	メモ	○の数、体重測定×20ポイント	1週間の合計
1	10/1	月	○		○	○	52.5 kg	ヨガ	80	520 ポイント
2	10/2	火	○	○	○	○	52.5 kg	ラジオ体操	100	
3	10/3	水				○	kg		20	
4	10/4	木	○	○	○	○	53.0 kg		100	
5	10/5	金	○	○	○	○	kg	10000歩	80	
6	10/6	土		○		○	52.5 kg	食事会	60	
7	10/7	日	○		○	○	52.0 kg		80	

目標を立てましょう!

体重は記録することで変化がわかり、さまざまな目安にもなります  
計測した体重を記入します

○ひとつ、体重測定につき20ポイントで計算

運動	自由目標 私は( )を(どのくらい )します
食事	自由目標 私は( )
休養	睡眠で休養を充分とります
歯	毎食後、歯をみがきます
体重測定	体重を計測します

さあここからスタート!



1 週目

	月日	曜日	運動	食事	休養	歯	体重測定	メモ	○の数、体重測定×20ポイント	1週間の合計
1							kg			ポイント
2							kg			
3							kg			
4							kg			
5							kg			
6							kg			
7							kg			



## ② 週目

	月日	曜日	運動	食事	休養	歯	体重測定	メモ	○の数、体重測定 ×20ポイント	1週間の 合計
1							kg			ポイント 
2							kg			
3							kg			
4							kg			
5							kg			
6							kg			
7							kg			



## ③ 週目

	月日	曜日	運動	食事	休養	歯	体重測定	メモ	○の数、体重測定 ×20ポイント	1週間の 合計
1							kg			ポイント 
2							kg			
3							kg			
4							kg			
5							kg			
6							kg			
7							kg			



## ④ 週目

	月日	曜日	運動	食事	休養	歯	体重測定	メモ	○の数、体重測定 ×20ポイント	1週間の 合計
1							kg			ポイント 
2							kg			
3							kg			
4							kg			
5							kg			
6							kg			
7							kg			



## ⑤ 週目

	月日	曜日	運動	食事	休養	歯	体重測定	メモ	○の数、体重測定 ×20ポイント	1週間の 合計
1							kg			ポイント 
2							kg			
3							kg			
4							kg			
5							kg			
6							kg			
7							kg			



## ⑥ 週目

	月日	曜日	運動	食事	休養	歯	体重測定	メモ	○の数、体重測定 ×20ポイント	1週間の 合計
1							kg			ポイント 
2							kg			
3							kg			
4							kg			
5							kg			
6							kg			
7							kg			



7  
週目

	月日	曜日	運動	食事	休養	歯	体重測定	メモ	○の数、体重測定 ×20ポイント	1週間の 合計
1							kg			ポイント 
2							kg			
3							kg			
4							kg			
5							kg			
6							kg			
7							kg			



8  
週目

	月日	曜日	運動	食事	休養	歯	体重測定	メモ	○の数、体重測定 ×20ポイント	1週間の 合計
1							kg			ポイント 
2							kg			
3							kg			
4							kg			
5							kg			
6							kg			
7							kg			



9  
週目

	月日	曜日	運動	食事	休養	歯	体重測定	メモ	○の数、体重測定 ×20ポイント	1週間の 合計
1							kg			ポイント 
2							kg			
3							kg			
4							kg			
5							kg			
6							kg			
7							kg			



10  
週目

	月日	曜日	運動	食事	休養	歯	体重測定	メモ	○の数、体重測定 ×20ポイント	1週間の 合計
1							kg			ポイント 
2							kg			
3							kg			
4							kg			
5							kg			
6							kg			
7							kg			



11  
週目

	月日	曜日	運動	食事	休養	歯	体重測定	メモ	○の数、体重測定 ×20ポイント	1週間の 合計
1							kg			ポイント 
2							kg			
3							kg			
4							kg			
5							kg			
6							kg			
7							kg			



**12**  
**週**  
**目**

	月日	曜日	運動	食事	休養	歯	体重測定	メモ	○の数、体重測定 ×20ポイント	1週間の 合計
1							kg			ポイント
2							kg			
3							kg			
4							kg			
5							kg			
6							kg			
7							kg			

**2** 健康づくり3か月チャレンジ 合計ポイント

**3** 健康診査・がんや歯の検診でからだの状態を知る




日付の記入がないとポイントにならないので注意!! (例 ○月○日)

	健診・検診	受けた日	会場・場所	備考・メモ	ポイント
1	特定健診・人間ドック等の受診	7月23日	○○検診センター	人間ドック	2000
2	胸部レントゲン撮影				1000
3	胃がん検診受診				1000
4	大腸がん検診受診				1000
5	子宮がん検診受診				1000
6	乳がん検診受診				1000
7	歯の検診受診	8月18日	▲▲歯科医院	歯科検診	1000

特定健診、事業所の健康診断、学校の健康診断、人間ドックなどを本年度中に受診していれば記入し、ポイントに○をつける

	健診・検診	受けた日	会場・場所	備考・メモ	ポイント
1	特定健診・人間ドック等の受診				2000
2	胸部レントゲン撮影				1000
3	胃がん検診受診				1000
4	大腸がん検診受診				1000
5	子宮がん検診受診				1000
6	乳がん検診受診				1000
7	歯の健診受診・歯周病検診				1000

**3** 健康診査・がんや歯の検診の受診 合計ポイント

**4** 禁煙習慣 たばこを吸いません **1000**

# 5 あるとっくチャレンジ



あるとっくアプリのダウンロードはこちらから

Android

iPhone

スマートフォン向けアプリ **あるとっく** —OITA—  
**「あるとっく」に参加して**  
**ポイントをためよう!**



- ① ホーム画面のランキングを押す
- ② ランキング画面の月を選ぶ
- ③ 対象年の3月～翌年の2月までの期間の歩数を足す



**合計歩数に応じてポイントが付与されます**  
 ※対象年の3月1日～翌年の2月末までの期間の合計歩数が対象になります

応募をするときの合計歩数 (対象年の3月1日～翌年の2月末日)		ポイント
<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">350,000</div> <div style="font-size: 1.5em;">歩</div>	100,000 ～ 299,999 歩	1000
	300,000 ～ 599,999 歩	+1000
	600,000 ～ 999,999 歩	+1000
	1,000,000 ～ 1,999,999 歩	+1000
	2,000,000 歩以上	+1000

マイレージに応募する時点での合計歩数を記入する。  
 ↓  
 合計歩数に応じてポイントをつけ、記入する。

**5 あるとっくチャレンジ 合計ポイント** 2000

応募をするときの合計歩数 (対象年の3月1日～翌年の2月末日)		ポイント
<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">歩</div>	100,000 ～ 299,999 歩	1000
	300,000 ～ 599,999 歩	+1000
	600,000 ～ 999,999 歩	+1000
	1,000,000 ～ 1,999,999 歩	+1000
	2,000,000 歩以上	+1000

**5 あるとっくチャレンジ 合計ポイント**

運動時は、こまめな水分補給と休息を行い熱中症等には十分注意してください