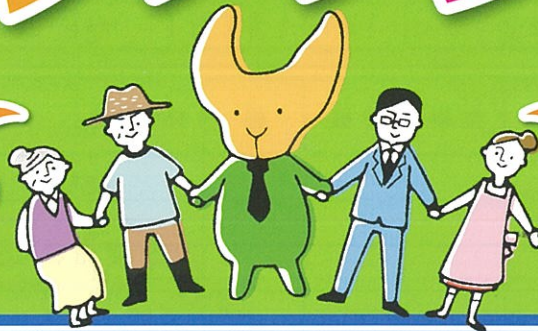


目標に向かって健康意識を高めよう！

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が教えてください。

- () 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



参加対象:対象年度の4月1日現在18歳以上で由布市に住所を有する方
活動期間:対象年の3月1日～翌年2月末日



スタートは、このチャレンジシートを手に入れたその日からいつでもOK。3月1日にさかのぼっての記録もできます。
ポイントの翌年度への繰越はできません。

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、イベントの案内(市報・回覧等)でも告知します。

2 健康づくり3か月チャレンジ

- 「運動」「食事」「休養」「歯」「体重計測」の5項目のうち、毎日、目標が実践できたら○(マル)。
- ひとつで20ポイントに換算します。
- 連続する12週間(3か月間)まで記録でき、最大8,400ポイント。

★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、人間ドックなどを対象年度内に受診していればポイントになります。

★新たに歯の検診もポイントの対象となりました!

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

- 大分県が行っている健康アプリ「おいいた歩得[※]」で、一定の歩数を達成するごとに1,000ポイントたまり、最大で合計5,000ポイントたまります!

※歩得とは…大分県内に勤務・住まれている方向けの健康アプリ。ウォーキングや健診などによってポイントが付与され、たまったポイントに応じて特典が受けられます!

10,000ポイント以上で応募!

応募は対象年度で
お一人につき1回のみ。

応募期間:対象年度の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ポイントたまったら応募できます。

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)・挟間地域振興課・湯布院地域振興課の窓口を設置している応募箱に入れてください。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)

のりしろ

健康への取り組みを
継続するためには…?

社会参加や地域などでの絆づくりは健康寿命を延ばす可能性もあり、由布市でも運動などを絡めた様々な取り組みをしています。例として、シニアエクササイズ、介護予防事業としてお茶の間サロン、健康応援団派遣事業（令和元年9月現在）。いずれも地域などで取り組みやすく、健康マイレージ対象事業として、ポイントも差し上げています。また、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。

詳しい内容は健康増進課までお問い合わせください。



のりしろ



毎日の食事は…?

食事は1日3食をおすすめします。1日3食より2食の方が太りやすいといわれています。また、食事を抜くと栄養バランスも崩れます。脳と身体を目覚めさせるには、特に朝ごはんが必要です。

また、よく噛んで食べることは、消化を助け、満腹を感じやすくなるのでダイエットにつながります。さらに、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



運動習慣について…

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

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

由布市の傾向として運動習慣がない方が多いので、この機会に運動を習慣にしましょう。



のりしろ

どのくらい
歩けばいいの…?

毎日のウォーキングは、自分ができる歩数に少しだけ足すと目標になると思います。

歩くことは健康寿命を延ばすためにも大切です。目標値は20～64歳の男性で9,000歩、女性は8,500歩、65歳以上では男性7,000歩、女性6,000歩です。距離にすると一般男性（歩幅65cm）は9,000歩だと約6km弱になります。



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）で推計します。
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。

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m
= BMI値

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

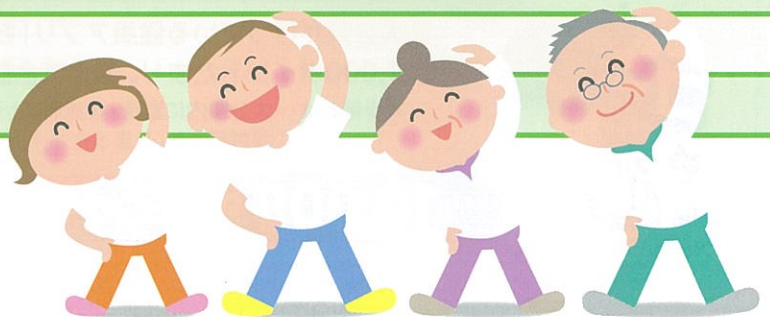
	月日	曜日	運動	食事	休養	歯	体重測定	メモ	○の数 ×20ポイント	1週間の 合計
1	10/1	月	○		○	○	52.5 kg	ヨガ	80	520 ポイント
2	10/2	火	○	○	○	○	52.5 kg	ラジオ体操	100	
3	10/3	水				○	kg		20	
4	10/4	木	○	○	○	○	53.0 kg		100	
5	10/5	金	○	○	○	○	kg	10000歩	80	
6	10/6	土		○		○	52.5 kg	食事会	60	
7	10/7	日	○		○	○	52.0 kg		80	

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

○ひとつにつき
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	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



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 ×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 ×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 ×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 ×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 ×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 ×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



8

週目



9

週目



10

週目



11

週目

	月日	曜日	運動	食事	休養	歯	体重測定	メモ	○の数 ×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			

	月日	曜日	運動	食事	休養	歯	体重測定	メモ	○の数 ×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			

	月日	曜日	運動	食事	休養	歯	体重測定	メモ	○の数 ×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			

	月日	曜日	運動	食事	休養	歯	体重測定	メモ	○の数 ×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			

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

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



記入例

	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	〇〇検診センター	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	歯の検診受診				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 歩得(あるとっく)チャレンジ 記入例

あるとっく
**歩得アプリの
ダウンロードは
こちらから**




スマートフォン向けアプリ 

「**おおいた歩得**」に参加して
ポイントをためよう！

- ① ホーム画面のグラフを押す
- ② 歩数のグラフ画面の月を選ぶ
- ③ グラフ上部にある歩数を足して
合計歩数を出す



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
 350,000 歩	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ときまでの合計歩数を
記入して、合計歩数に応じてポイントをつけて
ください。

5 歩得(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
 歩	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 歩得(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