

# 健やか習慣応援キャンペーン2024

チャレンジ期間

令和6年7月1日(月)～9月30日(月)

※9月30日までにチャレンジを終了してください。

チャレンジ参加手順 1

個人情報の記入、【チャレンジ前】アンケートに回答をお願いします。  
※事前の参加申し込みは不要です。

ふりがな		男女	生年月日 年齢	S・H 年 月 日 ( 歳)
お名前			電話	
ご住所	〒 弘前市大字		血压治療	有 ・ 無

【個人情報の取扱いについて】

※いただいた個人情報を第三者へ提供することはありません。記載していただいた内容は、今回の事業にのみ使用いたします。

## 【チャレンジ前】アンケート

当てはまる項目に☑をお願いします。

(1) 昨年、高血圧予防応援キャンペーン～7日間連続血圧測定チャレンジ～に参加しましたか？

<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
-----------------------------	------------------------------



(2) 健（検）診は受けていますか？

<input type="checkbox"/> 毎年受けている	<input type="checkbox"/> 毎年ではないが受けている	<input type="checkbox"/> 今年（昨年）初めて受けた	<input type="checkbox"/> いいえ	
この3つに☑の方は右の質問の回答をお願いします。			<input type="checkbox"/> 健診のみ受けている	<input type="checkbox"/> がん検診のみ受けている

(3) 血圧計は持っていますか？

<input type="checkbox"/> 手首タイプ	<input type="checkbox"/> 上腕タイプ	<input type="checkbox"/> 上腕挿入タイプ	<input type="checkbox"/> スマートウォッチ	<input type="checkbox"/> 持っていない
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------

(4) 血圧測定はしていますか？（血圧計を持っている方のみ回答）

<input type="checkbox"/> 毎日測る	<input type="checkbox"/> 週2～3回測る	<input type="checkbox"/> 体調が悪い時だけ測る	<input type="checkbox"/> 病院受診の時だけ測る	<input type="checkbox"/> 測らない
-------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------

(5) 体重測定はしていますか？

<input type="checkbox"/> 毎日測る	<input type="checkbox"/> 週2～3回測る	<input type="checkbox"/> 気が向いた時に測る	<input type="checkbox"/> 体重計がない	<input type="checkbox"/> 測らない
-------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------

(6) 1日の野菜摂取量目標値は知っていますか？

<input type="checkbox"/> はい	→1日の野菜摂取量目標値は_____g	<input type="checkbox"/> 知らない
-----------------------------	---------------------	-------------------------------

(7) 定期的な運動をしていますか？

<input type="checkbox"/> 毎日	<input type="checkbox"/> 週2～3回以上	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 月1回程度	<input type="checkbox"/> しない
-----------------------------	----------------------------------	------------------------------	--------------------------------	------------------------------

(8) 健やか習慣応援キャンペーン2024に参加して下さった理由を教えてください。

<input type="checkbox"/> 地区担当保健師からの紹介	<input type="checkbox"/> 興味があった	<input type="checkbox"/> 景品が魅力的だった	<input type="checkbox"/> その他 ( )
---------------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	----------------------------------

(9) 健康のために取り組んでいることがあれば教えてください。【複数回答可】

<input type="checkbox"/> 健（検）診を受ける	<input type="checkbox"/> 血圧測定	<input type="checkbox"/> 運動	<input type="checkbox"/> 体重測定	<input type="checkbox"/> 減塩
<input type="checkbox"/> 野菜摂取	<input type="checkbox"/> 油物を控える	<input type="checkbox"/> 禁煙	<input type="checkbox"/> 節酒、休肝日を作る	<input type="checkbox"/> 栄養成分表示を見る
<input type="checkbox"/> 就寝前2時間前に食事を取らない	<input type="checkbox"/> 1日3食食べる	<input type="checkbox"/> 特にない	<input type="checkbox"/> その他 ( )	

以上でアンケートは終了です。アンケート回答へのご協力ありがとうございました。

裏面に進み、チャレンジを開始してください。



# 選択条件③ 野菜摂取 2週間のうち7日間、まずは毎食1皿、野菜を食べましょう！

1日の野菜摂取量目標値は**350g**！

**食部70g** ベジファーストで野菜を食べよう！

70gの野菜を使ったおかず5皿で350g



野菜のみそ汁  
(大根30・玉ねぎ30・人参10)



ほうれん草のごま和え  
(ほうれん草 50・人参 20)



なすの煮浸し  
(なす70)



もやしとピーマンの炒め物  
(もやし50・ピーマン20)



きゅうりとトマトのサラダ  
(きゅうり50・トマト20)

緑黄色野菜70gの目安



にんじん  
(中ほど3cm)



70g

ブロッコリー  
(花蕾4個)



70g

ミニトマト  
(7個)

## ポイント① ベジファースト

食事の際は野菜から食べましょう。野菜を最初に食べることで、糖の吸収をゆっくりにできます。また、野菜に含まれる食物繊維によって満腹感を得ることができます！

## ポイント② 緑黄色野菜を食べよう！

緑黄色野菜とは、可食部100gにβカロテンが600μg以上含まれる野菜であり、色の濃い野菜を言います。緑黄色野菜には血管を守る働きがあり、塩分（ナトリウム）を体の外に排出するカリウムを多く含みます。

野菜	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
1日何皿食べたか○をつけましょう。	3皿 4皿 5皿以上						

# 選択条件④ 運動

2週間のうち7日間、「今よりも少しでも多く体を動かす」を意識しましょう！

以下のような運動を、**1日10分以上**を目安に取り組みましょう。生活活動でもOK！

**運動10分** 今よりも多く体を動かそう！

## ✓10分歩くと約1000歩！

歩行は、安静時の3倍のエネルギーを消費！通勤や買い物を徒歩に変え、なるべく座っている時間を短くしましょう。



## ✓ながら運動でいつもより体を動かす！

家事をしながら、テレビを見ながらでOK！かかとの上げ下げやストレッチも効果的です。



## ✓家事をテキパキと！

家事、労働、通勤、通学などに伴う活動を生活活動といいます。生活活動は1日約2000歩に相当します。



## ✓筋トレや有酸素運動

下半身の筋肉をつけることは、老後の介護予防にも繋がります。自重で行うスクワットなどでもOK！



運動	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
実施したこと							
時間	分	分	分	分	分	分	分

# 選択条件⑤ 体重測定

7日間連続で体重を測りましょう！

## 【測定の時のポイント】

✓測定する時間帯を決めましょう。

起床後、就寝前など、なるべく測定する時間帯、タイミングを一定にしましょう。



## 【適正体重を知ろう】

適正体重はBMI22の時の体重です。(BMI: 肥満度を見る指標)

計算式: 身長(m)  × 身長(m)  × 22 = あなたの適正体重(kg)

※例えば、165cmの場合: 1.65(m) × 1.65(m) × 22 = 59.89(kg)

体重	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
測定値を記入しましょう。	kg						

チャレンジお疲れ様でした。チャレンジ報告として、アンケートに回答をお願いします。

## 【チャレンジ後】アンケート

当てはまる項目に☑をお願いします。

(1) 健(検)診を受ける際に考えることは何ですか？

<input type="checkbox"/> 費用	<input type="checkbox"/> 時間	<input type="checkbox"/> 場所	<input type="checkbox"/> 受診する必要性	<input type="checkbox"/> 体への負担
<input type="checkbox"/> その他 ( )				

(2) 自分の血圧がどれくらい知ることが出来ましたか？(選択条件②を選んだ方のみ回答)

<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
-----------------------------	------------------------------

(3) 1日の野菜摂取量目標値を知ることが出来ましたか？

<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
-----------------------------	------------------------------

(4) 野菜はいつ食べることが多いですか？

<input type="checkbox"/> 朝食	<input type="checkbox"/> 昼食	<input type="checkbox"/> 夕食	<input type="checkbox"/> 食べない
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-------------------------------

(5) 普段食べる野菜は何ですか？

自由記載 ( )
----------

(6) 期間中に、選択した条件以外に取り組んだことはありますか？

<input type="checkbox"/> kencomアプリ活用	<input type="checkbox"/> 血圧測定	<input type="checkbox"/> 運動	<input type="checkbox"/> 体重測定	<input type="checkbox"/> 減塩
<input type="checkbox"/> 野菜摂取	<input type="checkbox"/> 油物を控える	<input type="checkbox"/> 禁煙	<input type="checkbox"/> 節酒、休肝日を作る	<input type="checkbox"/> 栄養成分表示を見る
<input type="checkbox"/> 就寝2時間前に食事を取らない	<input type="checkbox"/> 1日3食食べる	<input type="checkbox"/> 特にない	<input type="checkbox"/> その他 ( )	

(7) 今後、継続したいこと、取り組みたいことがあれば教えてください。

<input type="checkbox"/> 健(検)診受診	<input type="checkbox"/> kencomアプリ活用	<input type="checkbox"/> 血圧測定	<input type="checkbox"/> 運動	<input type="checkbox"/> 体重測定
<input type="checkbox"/> 減塩	<input type="checkbox"/> 野菜摂取	<input type="checkbox"/> 油物を控える	<input type="checkbox"/> 禁煙	<input type="checkbox"/> 節酒、休肝日を作る
<input type="checkbox"/> 栄養成分表示を見る	<input type="checkbox"/> 就寝2時間前に食事を取らない	<input type="checkbox"/> 1日3食食べる	<input type="checkbox"/> 特にない	<input type="checkbox"/> その他 ( )

以上でアンケートは終了です。ご協力ありがとうございました。記録用紙を保健センターまたはヒロ口3階健康広場へご提出ください。先着400名様にQUOカード(500円分)を差し上げます。

**【提出締切日】令和6年10月31日(木)**

**※必ず締切日までにこの記録用紙を提出してください。**