

令和4年度

# 羽生市健康チャレンジシート

健康のために取り組む4つのチャレンジで、

**健康的な生活習慣 と**

**羽生市商工会 商品券 (1,000円分) を手に入れよう!**

羽生市に住民登録のある満20歳以上の方は、どなたでも参加できます。

ポイントをためる期間は、令和4年6月1日(水)～令和5年3月12日(日)です。

**【ポイントの有効期間は、令和5年3月15日(水)までです。】**

さあ、はじめましょう!

## ①マイチャレンジ

「チャレンジ目標」を記入しよう。

**必須項目** (健診部門) にチャレンジ

## ②健(検)診チャレンジ

自分の健康状態を見直そう。



さらにポイントゲット

## ③イベントチャレンジ

※新型コロナウイルス感染症の影響により、健康チャレンジ指定事業等が延期、中止となる場合があります。

## ④マイウォーキングチャレンジ (必須項目)

ウォーキング目標 (歩数・距離・時間) を決めて、取り組もう。達成できたら、習慣化して健康づくりを継続しよう。

## 50ポイントでゴール!

ポイントの引き換えは令和5年1月11日(水)～3月15日(水)の間に、

### ①健康チャレンジシート

### ②健(検)診を受診したことが分かる資料 (健診結果・領収明細書等)

の2点を持参して、市役所健康づくり推進課にお越しください! (土・日・祝日を除く)

問合せ先: **健康づくり推進課 健康推進係** 電話048-561-1121(内線176)

健康チャレンジシートへの記入はご本人でお願いします。

## 参加者・氏名等

住 所	羽生市		
氏 名		生年月日	年 月 日生
健康保険の種類	1 羽生市国民健康保険	2 後期高齢者医療制度	3 社会保険等

## 1. マイチャレンジ 獲得ポイント \_\_\_\_\_ ポイント・・・A

(健康に関する目標を決めて毎日取り組もう！)

### 満点ポイント15ポイント

継続して取り組めそうな目標を  
自分自身で立て、チャレンジしましょう！  
概ね、2ヶ月以上継続しましょう。

目標の達成度に応じて、自己採点してください。(ウォーキングについての目標は対象外)

2ヶ月以上取り組み、ほぼ習慣化できた	15P
2ヶ月以上取り組んだが習慣化できていない	10P
ときどき取り組んだ	5P
目標を決めたが、取り組まなかった	0P

### 《チャレンジ目標》

なんでもOK！ご自分の目標を立てましょう！！ 例えば・・・

【食の健康】 野菜を1日350g摂る。(小鉢1皿あたり約70g)

【歯の健康】 1日1回は歯間ブラシを使い、数ヶ月に1回定期健診に通う。

【生活習慣を見直す】 飲酒日を週7日から週3回にする。禁煙する。

【運 動】 軽く汗ばむ程度の運動を1日15分、週4回以上行う。



\*チャレンジシートは、各公民館、体育館、パープル羽生、市役所等に 있습니다。

## 2. 健(検)診チャレンジ 獲得ポイント            ポイント…**B**

$$B = a + b$$

**健診部門  
(必須)**

健診の受診は、チャレンジ事業の必須項目になっております。  
定期的な受診をお勧めします。

本年度に受けた健診の欄にチェックしてください。

ただし、職場健診及び人間ドック・脳ドックは、令和4年3月～令和5年2月の健診分とします。

- |                                 |                                     |                                 |
|---------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 特定健康診査 | <input type="checkbox"/> 健康診査       | <input type="checkbox"/> 基本健康診査 |
| <input type="checkbox"/> 職場等健診  | <input type="checkbox"/> 人間ドック・脳ドック |                                 |

\*1つ以上で15ポイント(上限)……**a**

**が ん 検 診**

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 胃がん検診  | <input type="checkbox"/> 乳がん検診   |
| <input type="checkbox"/> 肺がん検診  | <input type="checkbox"/> 前立腺がん検診 |
| <input type="checkbox"/> 大腸がん検診 | <input type="checkbox"/> 子宮頸がん検診 |

**その他の健(検)診**

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> 成人歯科健診<br>(市指定以外の定期健診を含む) |
| <input type="checkbox"/> 骨粗しょう症予防検診                |

各5ポイント(受診数×5=獲得ポイント)……**b**

## 3. イベントチャレンジ…獲得ポイント            ポイント…**C**

(羽生市主催のイベントに参加しよう!)

各5ポイント(参加イベント数×5=獲得ポイント)

参加した事業の番号に○をつけてください。なお、「公民館・女性センター健康関連事業」や一覧にない羽生市主催の健康関連事業に参加した場合は、下記に具体的に記入してください。

### ○羽生市健康チャレンジ指定事業一覧

※開催日は変更または中止となる場合があります。

	事業名	期日		事業名	期日
1	いきいき百歳体操	実施場所による (5回以上の参加)	6	公民館・女性センター健康関連事業 ( )	6月～2月
2	健康運動教室	実施場所による (5回以上の参加)			
3	健康測定・体力測定	6月・12月	7	献 血	6月～2月
4	羽生市民福祉健康まつり	10月23日(日)	8	「とねっと」新規登録	令和4年3月～ 令和5年2月登録分
5	羽生市民体育祭	10月23日(日)	9	その他( )	

## 4. マイウォーキングチャレンジ（必須項目）

獲得ポイント \_\_\_\_\_ ポイント・・・ **D**

### 満点ポイント20ポイント

羽生市では、健康づくりにウォーキングを推奨しています。

目標（歩数・距離・時間）を決めて継続して行いましょう。

ご自身の日頃のコースのほか、次のコースをぜひご利用ください。

達成日数	15～24日	5P
	25～34日	10P
	35～44日	15P
	45日以上	20P

●葛西用水路遊歩道「羽生市健康ウォーキングロード」（スタート地点：保健センター付近さくら橋  
ゴール地点：葛西親水公園・片道 2,200m）

●中央公園内ウォーキング・ランニングコース（羽生市体育館となり・2コースあり）

○マイウォーキングチャレンジ目標（歩数・時間・距離等詳しく記入してください）

（例）毎日1時間早歩きをする、週4回5キロずつ歩く、一日おきに1万歩歩く など

☆ウォーキングをした日を記入してください☆

日数	日付	歩数・ 距離・ 時間	日数	日付	歩数・ 距離・ 時間	日数	日付	歩数・ 距離・ 時間	日数	日付	歩数・ 距離・ 時間
(例)	7/1	1時間	12日目			24日目			36日目		
1日目			13日目			25日目			37日目		
2日目			14日目			26日目			38日目		
3日目			15日目			27日目			39日目		
4日目			16日目			28日目			40日目		
5日目			17日目			29日目			41日目		
6日目			18日目			30日目			42日目		
7日目			19日目			31日目			43日目		
8日目			20日目			32日目			44日目		
9日目			21日目			33日目			45日目		
10日目			22日目			34日目			46日目		
11日目			23日目			35日目			47日目		

獲得ポイントの合計が  
50ポイントに  
達しましたか？

**A + B + C + D = 合計** ※B(a)とDは必須項目

**獲得ポイント合計** \_\_\_\_\_ **ポイント**

4つのチャレンジポイントをよく確認して集計してください。  
50ポイントに達したら、市役所健康づくり推進課へお越しください。