

令和6年度 健康記録応援事業

健康長寿のまち中野市の実現を目指して、少しでも運動不足を解消するため、今よりプラス1000歩の歩数増加と、血圧の記録管理の大切さに改めて気づいていただくための事業です。

【対象】中野市在住の16歳以上の市民

【取組内容】

- ①上期（または下期）の期間中、健康記録シート『歩数』マスを60日分すべて埋める。（1000円分地域商品券に応募できます）
任意で『血圧』マスを30日分以上を埋めるとボーナス景品（500円分地域商品券）にも応募できます。
- ②マスを埋めた健康記録シートを健康づくり課に提出する。提出時、保健師等による確認・面談をさせていただきます。

※記録シートの提出は、上期1人1枚、下期1人1枚までです。

※地域商品券は、「まごころ商品券」、または「ぽんぽこ商品券」です。

※景品の上限（各期100名）を上回る申請があった場合は抽選となります。

※当選の発表は、景品の発送（上期は10月末、下期は3月末）をもって代えさせていただきます。

【取組期間及び申請期間】

〔上期〕令和6年4月1日～8月30日

〔下期〕令和6年9月1日～令和7年1月31日



<問い合わせ先・提出先>

〒383-8614 中野市三好町一丁目3番19号

中野市健康づくり課健康管理係（市役所2階）

電話：0269-22-2111（内線242）

受付：月曜日～金曜日（土日祝を除く）

午前8時30分～午後5時15分

点線以下は、健康記録シート提出時に記入

健康記録応援事業 景品申請書

※個人情報は、景品発送時にのみ利用させていただきます。

【氏名】

【生年月日】 昭和・平成 年 月 日

【住所】 中野市

【電話番号】 ()

【アンケート】

- 1、取組前と比べて、1日の歩数を意識することが増えましたか？（はい・いいえ・なんとも言えない）
- 2、ご自身の平均的な血圧の値を把握することができましたか？（はい・いいえ・なんとも言えない・取組無し）
- 3、この取組について感じたことがあればお書きください（ ）

健康記録シート

【上期】 4月1日～8月30日 ・ 【下期】 9月1日～1月31日

上期または下期の期間中、60日分の歩数マスをすべて埋める。(連続しない日付でもOK)

血圧のマス30日分も埋めると、さらに特典に応募できます。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数															
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数															
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数															
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数															
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

< 血圧測定のコイミング >

- おすすめは朝(起床後1時間以内で排尿後・朝食前・服薬前)
- 夜は就寝1時間前

< 血圧測定のコイント >

- 測定前は椅子に座り、1~2分安静にする
- 食事、入浴、飲酒の直後は避ける
- おすすめの血圧計は上腕で測るタイプ
- 腕に巻くカフは心臓と同じ高さで測る

(記入例)

	1	2
月日	4/5	4/8
歩数	4800	5300
血圧	/	125/96

必須→

任意→

5000歩以上
目指して歩こう