



★ 120日 チャレンジ ★

120日間の記録を毎日つけると
ひらかたポイント50pt進呈！

さらに!! **+**

以下の3つのトライを目標にチャレンジし
ひらかたポイントをゲットしよう！

3つのトライ

栄養

★ バランストライ ★



1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしよう！
120日中、80日以上の実施でひらポ100pt

運動

★ アクティブトライ ★

日頃から、意識して歩こう！
120日間の総歩数が1,037,600歩以上でひらポ100pt
※歩きすぎに気を付けましょう



歯と口

★ オーラルトライ ★

歯間部清掃用具と歯ブラシを用いて歯磨きをしよう！
120日中、80日以上の実施でひらポ100pt
※入れ歯の場合は、
ブラシを用いて洗浄しましょう



120日チャレンジのすすめ方

ステップ①

まずは
120日間、3つのトライの
記録を毎日つける

- ◆記録方法は、2ページをご覧ください。
- ◆120日の記録がわかれば、ご自身で作成された用紙やアプリなどのデータの出力等でも受付可能です。

ステップ②

120日間の記録ができれば
記録用紙と応募用紙(7ページ)を
健康づくり課へ提出する

- ◆提出は健康づくり課窓口に来所されるか、郵送またはメールでも可能です。
- ◆ひらかたポイントは、健康づくり課窓口で付与しますので、ポイントカードまたはアプリをご提示ください。来所以外の場合は、後日付与となります。

ステップ③

さらに
120日間の記録を3回(1年間)
続けると表彰状がもらえる

- ◆表彰状は、後日郵送します。
- ◆提出回数は健康手帳を発行し、記録します。

健康づくりは
「継続」が大事！

健康管理に役立つ
「健康手帳」も
ぜひ、ご活用ください！

健康についての相談は
「健康相談」を！
予約制：電話 072-847-3750

【問合せ・郵送先】 枚方市 健康づくり課

〒573-8666 枚方市大垣内町2丁目1番20号

電話：072-841-1458 FAX：072-841-3039

E-mail：kenkokaigo@city.hirakata.osaka.jp

記録方法および注意事項

【記入例】 1枚目

5月7日(体重46.2kg) ~ 6月5日(体重45.8kg)

体重は各用紙の記録を始めた日と30日後の2回測定し、記録してください。

30日間の目標: なるべく階段を使うようにする

30日間の目標は用紙ごとに決めてください。

日付	アクティブ トライ 運動	バランス トライ 栄養				オーラル トライ 歯と口
	目指せ1日 8500歩~12000歩	朝	昼	夜	1日 2回 以上	歯間部 清掃用具 を使用
5/7	8,912歩	○				○
8	8,531歩		○	○	○	
9	9,206歩					○
10	10,494歩			○		○
11	9,877歩		○	○	○	
12	8,229歩					
13	9,091歩		○	○	○	○
14	9,208歩	○		○	○	○
15	9,425歩			○		○
16	10,133歩		○	○	○	
10日間 合計	93,106歩	5日				6日

★ オーラルトライ ★

- ①歯間部清掃用具(歯間ブラシ、フロス等)と歯ブラシを用いて歯を磨いた日に○をつけて下さい。
- ②10日後、「歯間部清掃用具を使用」の欄についた○の日数を合計欄に記入して下さい。

【注意点】

- ☑歯間ブラシは自身に合ったサイズを選びましょう。
- ☑入れ歯の場合は、ブラシを用いて洗浄しましょう。
- ☑歯の磨き方や歯間部清掃用具の使い方は、かかりつけ歯科医で確認しましょう。

★ バランストライ ★

- ①「朝」「昼」「夜」の欄のうち、主食・主菜・副菜がそろった食事が取れたら○をつけて下さい。
- ②1日のうち2回以上、主食・主菜・副菜がそろった食事が取れたら「1日2回以上」の欄に○をつけて下さい
- ③10日後、「1日2回以上」の欄についた○の日数を合計欄に記入して下さい。

★ アクティブトライ ★

①毎日の歩数を「目指せ1日8,500歩~12,000歩」の欄に記入して下さい。

②10日後、歩数の合計を計算し、合計欄に記入して下さい。

10日間の合計歩数と8ページの東海道五十七次宿場町イラストマップを参考にすると、楽しみながら継続できます。

【注意点】

- ☑個人差がありますが、1日8,500歩~12,000歩程度を目指すと健康的です。歩きすぎ(1日12,000歩以上)は、腰痛、ひざ痛の原因となるため注意が必要です。
- ☑ウォーキング前後でのストレッチをしましょう。

主食・主菜・副菜がそろった食事の例

主食
ごはん・パン・めん類

主菜
肉・魚・卵・大豆(大豆製品)を中心としたおかず

副菜
野菜・いも・きのこ・海藻を中心としたおかず

菓子パンはお菓子です主食にはなりません!

間食には牛乳・乳製品や果物がおすすめ!

「適正体重」を保とう!

見た目にだまされないで! 『やせすぎ』 の実際

やせすぎのリスク

- ・筋肉量が落ちる
- ・だるい・疲れやすい
- ・骨がスカスカになる
- ・ホルモンバランスの不調

やっぱり危ない! 『太りすぎ』 の実際

太りすぎのリスク

- ・生活習慣病
- ・ひざ痛・腰痛
- ・睡眠障害
- ・認知症

生活習慣病などを予防し、生き生きと暮らすために「適正体重」を保つことが大切です。



- ☑ 定期的に体重を計測しましょう。「適正体重=身長(m)×身長(m)×22」
- ☑ 食べ過ぎ、食べなさすぎに注意し、自分に合った量を食べることが大切です。自分に合った食事がわからない場合は、**栄養相談(要予約)**で管理栄養士に相談しましょう。
- ☑ 生活習慣病予防や適正体重維持に関して相談したい場合は、**健康相談(要予約)**で保健師に相談しましょう。

1枚目 月 日 (体重 kg) ~ 月 日 (体重 kg)

30日間の目標:

日付	アクティブ トライ 運動	バランス トライ 栄養			オール トライ 歯と口
	目指せ1日 8500歩~12000歩	朝	昼	夜	1日 2回 以上
	歩				歯間部 清掃用具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	歩	日			日

日付	アクティブ トライ 運動	バランス トライ 栄養			オール トライ 歯と口
	目指せ1日 8500歩~12000歩	朝	昼	夜	1日 2回 以上
	歩				歯間部 清掃用具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	歩	日			日

日付	アクティブ トライ 運動	バランス トライ 栄養			オール トライ 歯と口
	目指せ1日 8500歩~12000歩	朝	昼	夜	1日 2回 以上
	歩				歯間部 清掃用具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	歩	日			日

30日の合計		
アクティブトライ	計	歩
バランストライ	計	日
オールトライ	計	日
職員チェック欄		<input type="checkbox"/>

感想等:

あなたの「適正体重」を計算してみましょう!

あなたの
適正体重 (kg)

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{あなたの適正体重 (kg)}$$

(BMI)

(例) 身長160cmの場合 1.6m × 1.6m × 22 = 56.3kg

※記録用紙は120日の記録がわかるものであれば、本様式を用いなくても受付可能です。

2枚目

月 日 (体重 kg) ~ 月 日 (体重 kg)

30日間の目標:

日付	アクティブ トライ 運動	バランス トライ 栄養			オール トライ 歯と口
	目指せ1日 8500歩~12000歩	朝	昼	夜	1日 2回 以上
	歩				歯間部 清掃用具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	歩				日

日付	アクティブ トライ 運動	バランス トライ 栄養			オール トライ 歯と口
	目指せ1日 8500歩~12000歩	朝	昼	夜	1日 2回 以上
	歩				歯間部 清掃用具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	歩				日

日付	アクティブ トライ 運動	バランス トライ 栄養			オール トライ 歯と口
	目指せ1日 8500歩~12000歩	朝	昼	夜	1日 2回 以上
	歩				歯間部 清掃用具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	歩				日

30日の合計		
アクティブトライ	計	歩
バランストライ	計	日
オールトライ	計	日
職員チェック欄		<input type="checkbox"/>

感想等:

「靴」 に気を付けましょう!

合っていない靴は、腰痛・ひざ痛の原因となるため注意が必要です。

つま先に
1cm程度余裕
をもちましょう土踏まずの
サポートがある
靴を選びましょう靴の底が硬すぎないものを選びましょう
靴の底が削れたら交換しましょう

3枚目

月 日 (体重 kg) ~ 月 日 (体重 kg)

30日間の目標:

日付	アクティブ トライ 運動	バランス トライ 栄養			オール トライ 歯と口
	目指せ1日 8500歩~12000歩	朝	昼	夜	1日 2回 以上
	歩				歯間部 清掃用具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	歩			日	日

日付	アクティブ トライ 運動	バランス トライ 栄養			オール トライ 歯と口
	目指せ1日 8500歩~12000歩	朝	昼	夜	1日 2回 以上
	歩				歯間部 清掃用具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	歩			日	日

日付	アクティブ トライ 運動	バランス トライ 栄養			オール トライ 歯と口
	目指せ1日 8500歩~12000歩	朝	昼	夜	1日 2回 以上
	歩				歯間部 清掃用具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	歩			日	日

30日の合計		
アクティブトライ	計	歩
バランストライ	計	日
オールトライ	計	日
職員チェック欄		<input type="checkbox"/>

感想等:

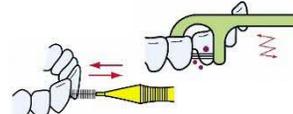
「歯間部清掃用具」を正しく使いましょう!



歯と歯のすき間に
あったサイズを
選びましょう



磨く時は
鏡をみながら
使いましょう



ゆっくり挿入
して、数回動か
しましょう

歯の磨き方や歯間部清掃用具の使い方は
「かかりつけ歯科医」で相談しましょう

4枚目

月

日(体重

kg)

~

月

日(体重

kg)

30日間の目標:

日付	アクティブ トライ 運動	バランス トライ 栄養			オール トライ 歯と口
	目指せ1日 8500歩~12000歩	朝	昼	夜	1日 2回 以上
	歩				歯間部 清掃用具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	歩			日	日

日付	アクティブ トライ 運動	バランス トライ 栄養			オール トライ 歯と口
	目指せ1日 8500歩~12000歩	朝	昼	夜	1日 2回 以上
	歩				歯間部 清掃用具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	歩			日	日

日付	アクティブ トライ 運動	バランス トライ 栄養			オール トライ 歯と口
	目指せ1日 8500歩~12000歩	朝	昼	夜	1日 2回 以上
	歩				歯間部 清掃用具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	歩			日	日

30日の合計		
アクティブトライ	計	歩
バランストライ	計	日
オールトライ	計	日
職員チェック欄		<input type="checkbox"/>

感想等:

食事は「質と量」に気をつけましょう!



主食は適量

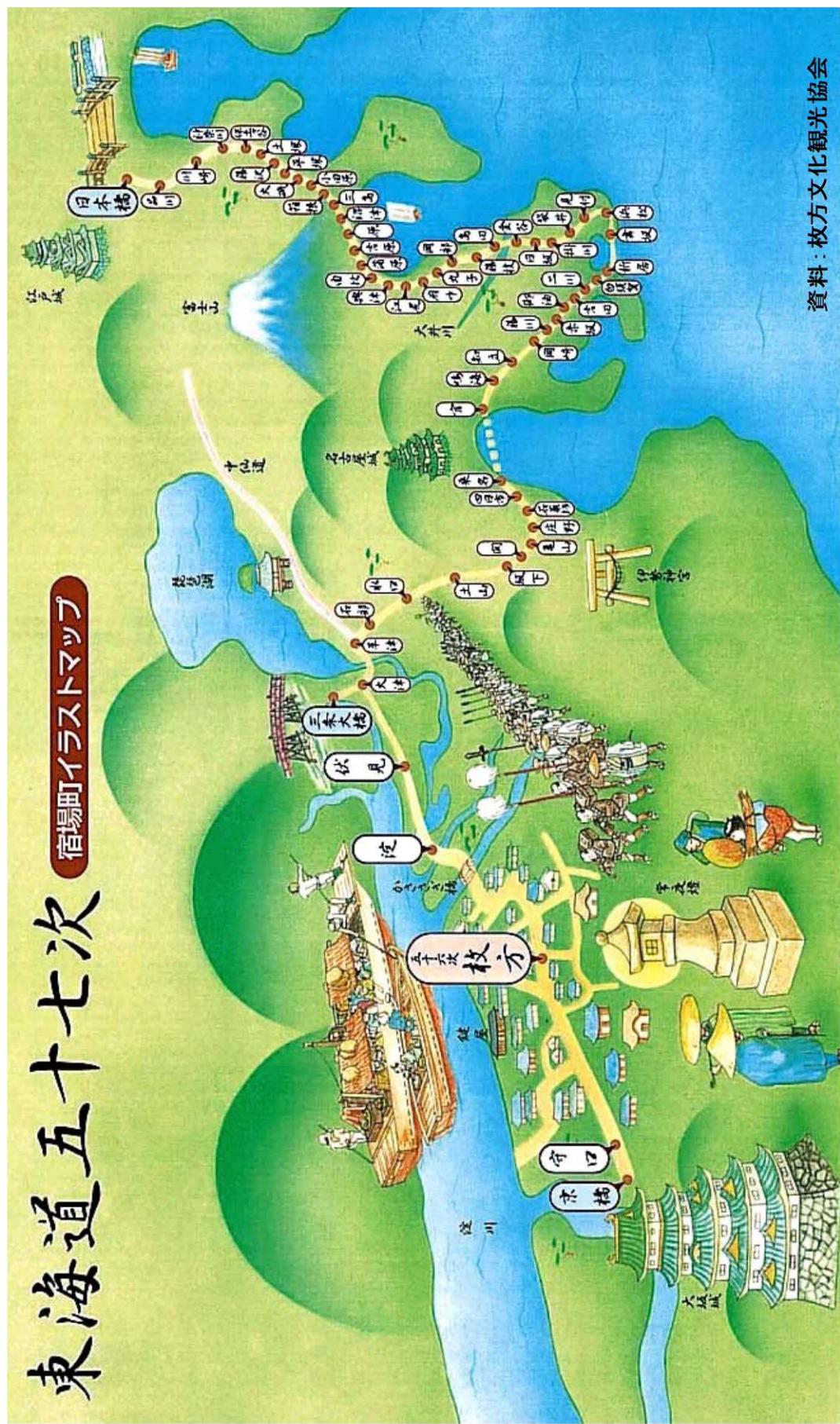
主菜(肉・魚・卵・大豆製品)は
偏りなく!野菜は
1日350g食事に関するお悩みは「栄養相談」で
サポートします。お気軽にご相談ください。

- 坂下宿 190,800
- 三重県
- 関宿 203,800
- 龜山宿 215,600
- 庄野宿 231,400
- 石華師宿 236,800
- 四日市宿 258,400
- 桑名宿 283,800
- 愛知県
- 宮宿 338,800
- 鳴海宿 351,800
- 知立宿 374,000
- 岡崎宿 404,000
- 藤川宿 417,400
- 赤坂宿 435,000

- 土山宿 171,200
- 水口宿 150,000
- 石部宿 122,600
- 草津宿 99,000
- 大津宿 70,200
- 滋賀県
- 伏見宿 37,000
- 京都府
- 淀宿 26,200
- 0(歩数)

- 京橋 大阪府
- 日本橋
- 品川宿 1,021,800
- 東京都
- 川崎宿 1,002,200
- 神奈川宿 982,600
- 保土ヶ谷宿 972,800
- 戸塚宿 955,200
- 藤沢宿 939,400

- 平塚宿 912,000
- 大磯宿 906,200
- 小田原宿 874,800
- 神奈川県
- 箱根宿 841,600
- 三島宿 812,000
- 沼津宿 800,200
- 原宿 788,400
- 吉原宿 764,800
- 浦原宿 742,600
- 由比宿 734,800
- 興津宿 716,400
- 江尻宿 708,200
- 府中宿 687,000



- 御油宿 438,400
- 吉田宿 459,000
- 二川宿 471,200
- 白須賀宿 482,800
- 静岡県
- 新居宿 495,800
- 舞坂宿 507,600
- 浜松宿 529,800
- 見付宿 562,800
- 袋井宿 574,600
- 掛川宿 593,800
- 日坂宿 608,000
- 金谷宿 621,000
- 島田宿 628,800
- 藤枝宿 646,200
- 岡部宿 659,800
- 丸子宿 675,600