

# ★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!

さらに!!



3つのトライにチャレンジし目標達成で  
ひらかたポイントをゲット!

健康づくりは  
「継続」が大事!

## 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、100日以上の実施でひらポ100pt

3つのトライ

## 運動

### ★ アクティブトライ ★

1日8000歩をめざし意識して歩こう!  
120日中、100日以上の実施でひらポ100pt  
※歩きすぎに気を付けましょう



## 歯と口

### ★ オーラルトライ ★

歯間部清掃用器具と歯ブラシを用いて歯磨きをしよう!  
120日中、100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



※令和7年7月配布分より3つのトライアル内容を一部変更しています

## 120日チャレンジのすすめ方

### ステップ①

120日間3つのトライの記録を毎日つける

- ◆記録方法は、7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日間の記録を振り返り応募用紙を記入する

- ◆応募用紙は2ページです。専用フォームから申込される方は、応募用紙の記入は不要です。専用フォームに必要事項を入力してください。

120日チャレンジ応募フォーム  
二次元コード



### ステップ③

記録用紙と応募用紙を健康づくり課へ提出する

- ◆提出方法は健康づくり課窓口に来所または、専用フォーム・郵送・メールでの提出も可能です。
- ◆ひらかたポイントは、健康づくり課より付与します。来所の場合は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。

### 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。



- ◆健康手帳をお持ちの方は「健康づくりに関する記録」のページに提出回数を記録します。健康手帳の発行をご希望の方は応募用紙の該当項目にチェックしてください。

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!

【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



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
	1日8000歩 をめぞそう	朝	昼	夜	1日 2回 以上 歯間部 清掃用器具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	日	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
	1日8000歩 をめぞそう	朝	昼	夜	1日 2回 以上 歯間部 清掃用器具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	日	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
	1日8000歩 をめぞそう	朝	昼	夜	1日 2回 以上 歯間部 清掃用器具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	日	日			日

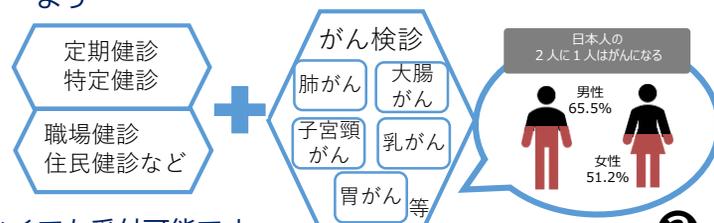
## 30日の合計

アクティブトライ	計	日
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:

## 健診(検診)を受けましょう!

- ・年に1回健康診査を受け、生活習慣を見直そう
- ・定期的のがん検診を受け、早期発見・早期治療を心がけよう



※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
	1日8000歩 をめぞそう	朝	昼	夜	1日 2回 以上 歯間部 清掃用器具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	日	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
	1日8000歩 をめぞそう	朝	昼	夜	1日 2回 以上 歯間部 清掃用器具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	日	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
	1日8000歩 をめぞそう	朝	昼	夜	1日 2回 以上 歯間部 清掃用器具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	日	日			日

30日の合計		
アクティブトライ	計	日
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

④

【令和7年7月発行】

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
	1日8000歩 をめぞそう	朝	昼	夜	1日 2回 以上 歯間部 清掃用器具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	日	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
	1日8000歩 をめぞそう	朝	昼	夜	1日 2回 以上 歯間部 清掃用器具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	日	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
	1日8000歩 をめぞそう	朝	昼	夜	1日 2回 以上 歯間部 清掃用器具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	日	日			日

30日の合計		
アクティブトライ	計	日
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:

**「歯間部清掃用器具」**  
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

## 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
	1日8000歩 をめぞそう	朝	昼	夜	1日 2回 以上 歯間部 清掃用器具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	日	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
	1日8000歩 をめぞそう	朝	昼	夜	1日 2回 以上 歯間部 清掃用器具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	日	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
	1日8000歩 をめぞそう	朝	昼	夜	1日 2回 以上 歯間部 清掃用器具 を使用
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
	歩				
10日間 合計	日	日			日

## 30日の合計

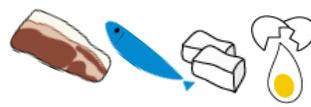
アクティブトライ	計	日
バランストライ	計	日
オールトライ	計	日
職員チェック欄		<input type="checkbox"/>

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・大豆製品)  
は偏りなく!野菜は  
1日350g

# 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			オール トライ 歯と口
	1日8000歩 をめぞそう	朝	昼	夜	1日 2回 以上
5/7	7,912歩		○	○	○
8	8,531歩	○	○	○	○
9	9,206歩	○	○	○	○
10	10,494歩			○	
11	8,877歩		○	○	○
12	8,229歩		○		
13	7,091歩		○	○	○
14	9,208歩	○	○	○	○
15	8,425歩		○	○	○
16	10,133歩		○	○	○
10日間 合計	8日	8日			7日

## ★ オールトライ ★

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」の欄に、主食・主菜・副菜がそろった食事になっていたら○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になっていたら「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「1日8000歩をめぞそう」の欄に記入して下さい。

②10日後、8000歩を達成している日数を合計欄に記載して下さい。

### 【注意点】

- ☑個人差がありますが、1日8000歩程度を目指すと生活習慣病の予防につながります。歩きすぎ(1日12000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。

1日8000歩で約5キロ歩いたことになるよ。  
120日継続すると約600キロつまり枚方～東京まで歩いたことになるよ！



## ウォーキングをする前に

### ウォーキングの注意事項

1. 歩きやすい服装や靴を選ぶ
2. ウォーキングの前後にストレッチをする

### ストレッチのポイント

1. 弾みをつけない
2. 息を止めず、深呼吸
3. ゆっくり時間をかけておこなう
4. 全身を伸ばす



3. 無理をしない・歩きすぎない
4. 自分のペースで歩く
5. こまめに水分補給をする

歴史街道の情報はこちらをチェック  
<https://www.rekishikaido.gr.jp>



# 健康寿命を延ばすためにみんなで取り組むこと

## 適正体重を保ちましょう

適正体重とは、死亡率が最も低く、病気になりにくいBMIの範囲のこと。フレイル予防や生活習慣病の発症予防の目標となります。自分の適正体重を知り、適正体重を保ちましょう。

「**適正体重**」を計算してみよう！ (例) 身長160cmの人の場合  $1.6\text{m} \times 1.6\text{m} \times 22 = 56.3\text{kg}$

身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重(kg)

×  × 22 =

(BMI)

### やせすぎのリスク

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

### 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 等

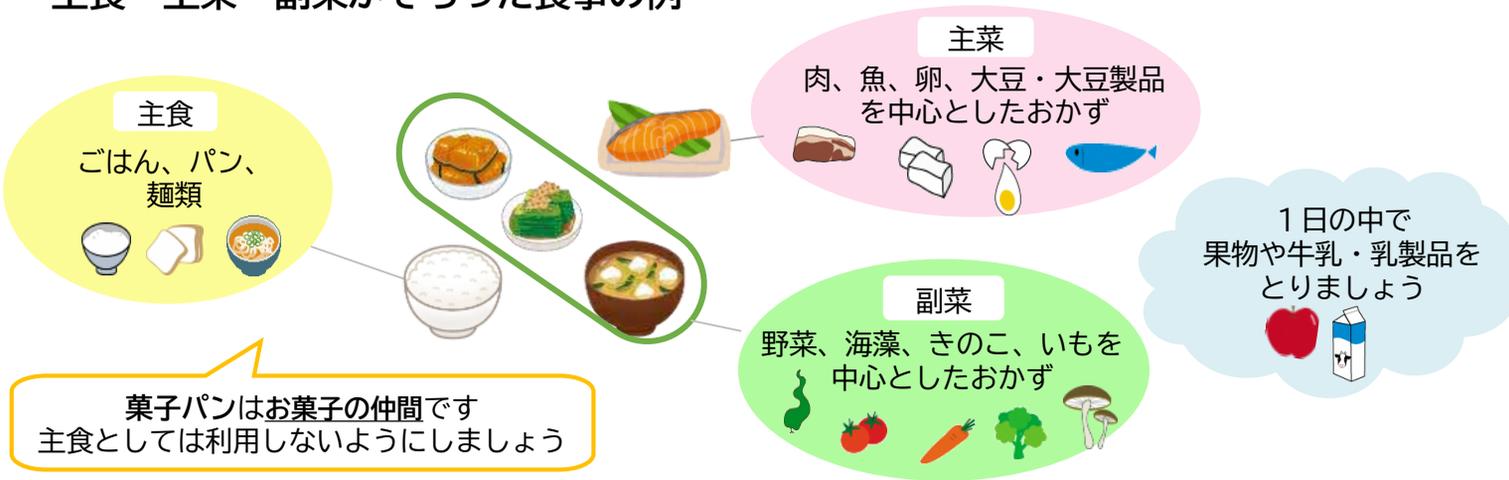


- ☑ 定期的に体重を計測しましょう。「適正体重=身長(m)×身長(m)×22」
- ☑ 食べ過ぎ、食べなさすぎに注意し、自分に合った量を食することが大切です。自分に合った食事がわからない場合は、**栄養相談(要予約)**で管理栄養士に相談しましょう。
- ☑ 生活習慣病予防や適正体重の維持に関して相談したい場合は、**健康相談(要予約)**で保健師に相談しましょう。

## 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう

毎日の食事において栄養バランスに配慮した食事をとることは、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防につながります。1日3食主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をとることや減塩・適切な果物の摂取などを心がけましょう。

### 主食・主菜・副菜がそろった食事の例



## かかりつけ歯科医をもちましょう

定期的にかかりつけ歯科医でプロフェッショナルケアを受けて、毎日のセルフケアにも取り組みましょう

### プロフェッショナルケア

かかりつけ歯科医での定期的なケア

- ・歯科健診
- ・歯みがき指導
- ・予防処置(歯石除去) など



### セルフケア

自身での毎日のケア

- ・フッ素入り歯磨き粉を用いた歯みがき
- ・デンタルフロスや歯間ブラシを用いた清掃
- ・義歯ブラシを用いた清掃 など

### 食事や食後に気を付けること

- ・よく噛んで食べる
- ・ダラダラ食べない
- ・食後と寝る前に歯磨きをする
- ・禁煙する など

### 災害時に備えましょう

災害時に備えて、口腔ケアグッズの準備を!

- ・歯ブラシ
- ・ウェットティッシュ
- ・義歯ブラシ など