

# すこやかプロジェクト 参加団体募集中！！

平成30年11月26日（月）に開催いたしました、第24回すこやかパートナー意見交換会においてご説明いたしました、すこやかプロジェクトにご参画いただける団体様（事業所様や健康保険組合様、PTA・女性会等の市民団体様）を募集中です！

## ◎ すこやかプロジェクトってなに??

3ヶ月間の体重・歩数・食事の摂取状況を自身でチェックするだけで、あなたの体を今よりスマートにボディメイクします。  
毎日記録することが原則ですが、忙しくて忘れる日があってもチャレンジを続けましょう。



## ◎ 参加に必要なものってなに??

### その一

#### チャレンジ精神

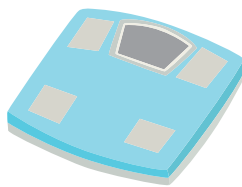
毎日続けられなくても3か月間続けよう



### その二

#### 体重計

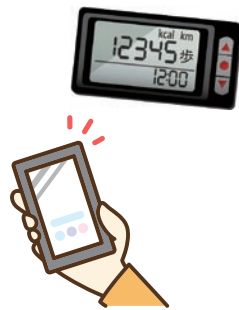
起床時、入浴前など計測時間を生活に組み入れよう



### その三

#### 歩数計

スマートフォンの機能を活用しよう



### その四

#### 達成できそうな目標

頑張れた自分をほめよう



## ◎ どんなことをするの??

お渡しするセルフモニタリング用紙に体重、歩数、運動、食事の摂取状況、血圧やご自身の心身の変化や気づき等を3か月間記入してもらいます。

記録を自身で記入することで、健康への関心が高まり、体重等の変化を実感していただくことができます

### セルフモニタリング記録内容

セルフモニタリング用紙  
〇月分<今月の運動目標>例 階段を積極的に利用する。一駅歩く。8000歩<…>

| 日 | 曜日 | 体重 (kg) | 歩数 (歩) | 運動 (分) | 食事 (夕食したら×) |   |   | 血圧 (mmHg) |    | メモ (頑張ったこと、気づきなど) |
|---|----|---------|--------|--------|-------------|---|---|-----------|----|-------------------|
|   |    |         |        |        | 朝           | 昼 | 夕 | 最高        | 最低 |                   |
| 1 | 火  | 58.3    | 3654   | ×      | ×           |   |   |           |    |                   |
| 2 | 水  | 58.0    | 10002  | ○      |             |   |   |           |    | 1日中外周りで目標達成！      |
| 3 | 木  | 58.6    | 3507   | ×      |             |   |   |           |    | 残業で歩く暇がない         |
| 4 | 金  |         |        |        |             |   |   |           |    |                   |
| 5 | 土  | 58.7    | 8050   | ○      |             |   |   |           |    | スーパーまで自転車から徒歩に変えた |
| 6 | 日  | 58.0    | 8100   | ○      |             |   |   |           |    | 朝食を食べた            |

セルフモニタリング用紙記入例

## ◎ どうやって申し込むの??

すこやかパートナー事務局にまず電話もしくはメールにてお申し込みください。その後、担当者より折り返しご連絡いたします。

なお、申し込みから実施までの流れは以下のとおりとなっております。



### ① お申込み



### ② 担当者より連絡・事前打ち合わせ



### ③ セルフモニタリングの効果の講義（講師派遣）



### ④ セルフモニタリングの実施



### ⑤ 1か月毎に健康情報のお届け



### ⑥ セルフモニタリングシートの提出と返却（3か月後）



### ⑦ データ分析結果報告



## ◎ 申し込み・問い合わせ先は??

申し込み・  
お問い合わせ先

すこやかパートナー事務局（大阪市健康局健康づくり課）

【電話番号】 06-6208-9961

【アドレス】 sukoyaka21@city.osaka.lg.jp