

「すこやかプロジェクト～セルフモニタリング～」 ご参加いただける団体様を引き続き募集します！

「すこやかプロジェクト～セルフモニタリング～」ってなに??



3か月間の体重、歩数、運動、食事の摂取状況、ご自身の心身の変化や気づきを記録するという取り組みです。記録することで健康への関心が高まり、体重などの変化を実感していただくことができます。みんなで一緒にチャレンジしましょう！！参加に必要なものは、体重計、歩数計（スマートフォン機能の活用等）、あとは、みなさんのやる気だけ！！

チャレンジした方の感想など

- 冬場の取り組みだったため、朝のウォーキングやラジオ体操が、寒くて暗くて大変だった。でも、参加すると、友達のおしゃべりや朝の様々な景色を楽しめてすっきりした。
- 終了後も、自分でノートを用意して続けようと思う。
- ウォーキングのみの時間は取りにくいので、買い物へは歩いて行き、駅ではなるべく階段を使用するようになった。
- 歩数を記録することで、歩く意識がついた。歩く姿勢を気にするようになった。

セルフモニタリングの流れ

- ① 団体様からお申し込み（電話もしくはメールにてお申し込みください。）
- 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）
 - ・セルフモニタリング開始
 - ・1か月毎に健康情報のお届け
- ④ セルフモニタリングシートの提出（3か月後）と返却
- ⑤ データ分析結果（参加者全体の結果）報告



〇申し込み・問い合わせ先

すこやかパートナー事務局（大阪市健康局健康推進部健康づくり課）
電話番号：06-6208-9961 アドレス：sukoyaka21@city.osaka.lg.jp

＼かしこく食べよう！ゲンキをつくろう！／ 「栄養バランスを考えましょう」

生涯にわたって健やかで豊かな生活を過ごすためには健全な食生活の実践が重要であり、一人ひとりが栄養バランスに配慮した食事をする必要があります。毎食「主食・主菜・副菜」をそろえて食べる食習慣を実践しましょう！

かしこくたべよ！

主食
ごはん・パン・めんなどを使った料理

主菜
肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理

副菜
野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理

栄養バランスについて、詳しくは大阪市ホームページをご覧ください

大阪市 栄養バランス

検索



食育推進キャラクター「たべやん」

食の都大阪の食育推進キャラクターにふさわしく、食べることを楽しみながら健康増進につながるができるよう、【かしこく食べよ！】という言葉の背景に描いています。また、第3次大阪市食育推進計画の目標のひとつである野菜の摂取量の増加にむけて、野菜をモチーフに作成しました。

名前の「たべやん」は大阪弁の「かしこくたべな あかんやん」というメッセージを込めています。



たべやんの 食育LINEスタンプ販売中！
LINEスタンプショップ内「たべやん食育」で検索！



facebook
たべやん通信
公式アカウント

