

VI 健康づくり取組支援

健康づくり取組支援

あなたの健康づくりへの取組状況を以下の活動記録やセルフチェックを活用して見える化していきましょう。記録用紙は「健康ひょうご21県民運動ポータルサイト」（下記アドレス）からもダウンロードできるようになっていますのでご利用ください。

http://www.kenko-hyogo21.jp/kenko-hyogo21/suishin_about/

● 健康づくり推進員としての活動記録

健康づくり推進員の活動状況の確認にご利用ください。

- ・ 研修会、フォーラム等への参加記録用紙（P.75）
- ・ 健康ひょうご21県民運動推進員活動記録用紙（報告様式 P.76）
- ・ 食の健康運動リーダー実践活動報告書（報告様式 P.77）

※ 健康ひょうご21県民運動推進員及び8020運動推進員は活動内容を「健康ひょうご21県民運動推進員活動記録」に記録し、年に1回、健康財団あて報告いただくようお願いしています。また、食の健康運動リーダーは、「健康ひょうご21県民運動推進員活動記録」に加えて「食の健康運動リーダー実践活動報告書」についても、年に2回、報告いただくようお願いしています。皆様の活動実績を取りまとめ、県民運動を広げていく資料に活用させていただきますので、積極的な活動と報告にご協力ください。

● 人間ドック、住民健診、がん検診、歯科健診などの受診記録（P.78）

ご自身の定期的な健診の受診記録にご利用ください。

● 体重、血圧、歩数などのセルフモニタリング（P.79～P.81）

セルフモニタリングは、体重や血圧などの測定結果や運動、食生活などを記録し、自分自身を観察、評価する行動療法です。目標に対する達成度を客観的に確認することでセルフコントロールする力をつけることができます。

毎日の健康づくりへの取り組みの確認等にご利用ください。

健康づくり推進員活動記録

所属団体名		推進員氏名	
-------	--	-------	--

推進員新任研修会

推進会議総会・フォーラム、地域会議総会・フォーラム

参加した	家族や仲間に 内容を伝えた	〔期 日〕	〔事業名・場所等〕
		年 月 日	

参加した	家族や仲間に 内容を伝えた	〔期 日〕	〔事業名・場所等〕
		年 月 日	

参加した	家族や仲間に 内容を伝えた	〔期 日〕	〔事業名・場所等〕
		年 月 日	

フォローアップ研修会 等

参加した	家族や仲間に 内容を伝えた	〔期 日〕	〔事業名・場所等〕
		年 月 日	

参加した	家族や仲間に 内容を伝えた	〔期 日〕	〔事業名・場所等〕
		年 月 日	

参加した	家族や仲間に 内容を伝えた	〔期 日〕	〔事業名・場所等〕
		年 月 日	



該当欄に印をつけましょう!

様式第3号(第9条関係)

健康ひょうご21県民運動推進員 活動記録【平成 年 月から平成 年 月末日まで】 No. _____

所属団体名	推進員氏名
-------	-------

活動名	年月日 (回)	行動指標項目 (該当するすべてに○で囲んでください)		実施対象区分 (該当する項目ひとつに○をつけてください)	対象 人数	備 考
	(回)	健康チェック	たばこ	地域住民への普及・啓発	人	
		からだの健康	アルコール	所属する団体での普及・啓発		
		食の健康	歯の健康	研修会への参加等自己啓発		
		こころの健康	危機時の健康対策	その他()		
	(回)	健康チェック	たばこ	地域住民への普及・啓発	人	
		からだの健康	アルコール	所属する団体での普及・啓発		
		食の健康	歯の健康	研修会への参加等自己啓発		
		こころの健康	危機時の健康対策	その他()		
	(回)	健康チェック	たばこ	地域住民への普及・啓発	人	
		からだの健康	アルコール	所属する団体での普及・啓発		
		食の健康	歯の健康	研修会への参加等自己啓発		
		こころの健康	危機時の健康対策	その他()		
	(回)	健康チェック	たばこ	地域住民への普及・啓発	人	
		からだの健康	アルコール	所属する団体での普及・啓発		
		食の健康	歯の健康	研修会への参加等自己啓発		
		こころの健康	危機時の健康対策	その他()		
	(回)	健康チェック	たばこ	地域住民への普及・啓発	人	
		からだの健康	アルコール	所属する団体での普及・啓発		
		食の健康	歯の健康	研修会への参加等自己啓発		
		こころの健康	危機時の健康対策	その他()		
	(回)	健康チェック	たばこ	地域住民への普及・啓発	人	
		からだの健康	アルコール	所属する団体での普及・啓発		
		食の健康	歯の健康	研修会への参加等自己啓発		
		こころの健康	危機時の健康対策	その他()		

※ 活動1回につき、1つの欄に記載をお願いします。ただし、活動名及び行動指標項目が同一のものを異なる日に複数回実施した場合は、同一の欄に記載していただいても結構です。その場合「年月日」及び「対象人数」については、それぞれについて記載するとともに、「合計回数」及び「合計人数」についても記載してください。

※ 「研修会への参加等自己啓発」の場合は、対象人数は「1人」となります。

※ 実施対象区分欄は、複数に○をつけしないでください。1つの活動が、複数の実施対象区分に該当する場合は、活動名欄から欄を分けて実施対象区分欄の該当にひとつだけ○が入るよう記載してください。

※ 用紙が不足する場合は、お手数ですが、コピーして記載してください。

※ 活動内容に関する資料(チラシ、プログラム、配布資料など)がございましたら添付してください。

食の健康運動リーダー実践活動報告書

平成 年 月 日

(団体名)

報告者氏名

報告様式

実施日時	実施場所	参加者数 (人)	対 象				テーマ						方 法			参加 リーダー数	備 考
			幼児 (人)	小学生 (人)	中学・高 校生(人)	保護者 (人)	その他 (人)	朝ごはん の大切さ	食事の マナー	栄養 バランス	大豆	減塩に ついて	その他	調理 実習	講話 (お話)		
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)																
月 日 時 分 ～ 時 分	(市・町)									</							

※テーマ・方法については、あてはまる項目のすべてに○をしてください。

あなたの健診(検診)受診記録

人間ドック、住民健診などの受診記録

〔期 日〕

〔内 容〕

- ・ 年 月 日
- ・ 年 月 日
- ・ 年 月 日

がん検診などの受診記録

〔期 日〕

〔内 容〕

- ・ 年 月 日
- ・ 年 月 日
- ・ 年 月 日

歯科健診などの受診記録

〔期 日〕

〔内 容〕

- ・ 年 月 日
- ・ 年 月 日
- ・ 年 月 日

セルフチェック(体重、血圧、歩数など)の記録用紙(1カ月用)

年

月

※記録月の曜日に合わせて日にちを記入してから使用してください。

今月の目標歩数

歩／1日

月 MON

火 TUE

水 WED

木 THU

金 FRI

土 SAT

日 SUN

日	日	日	日	日	日	日
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
日	日	日	日	日	日	日
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
日	日	日	日	日	日	日
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩

日	日	日	日	日	日	日
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
日	日	日	日	日	日	日
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
日	日	日	日	日	日	日
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩

MEMO:

セルフチェック(体重、血圧、歩数など)の記録用紙(1週間用)

年

月

MEMO:

日付	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
運動	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
食事							
メモ							
1目盛 100g							
kg							
+1kg							
kg							
-1kg							
kg							

(記入例)

年

月

MEMO:

★1週間の記録がつけられます



