



きらきら健康づくり宣言

発行元：豊田市 健康部 健康政策課

電話（0565）34-6723

E-mail kenkouseisaku@city.toyota.aici.jp

豊田市では、健康づくり豊田21計画（第二次）に基づき、健康づくり宣言プロジェクトを推進しています。今回は、このプロジェクトについてご紹介します。

健康づくり宣言プロジェクトには、個人だけでなく、職場、サークル、仲間などで参加する「**きらきら健康づくり宣言**」と、きらきら健康づくり宣言したことを、ご自身の生活の中に定着できるようにする「**きらきらチャレンジ90**」があります。

皆さんも新しい年を迎えて、健康づくり宣言をしてみませんか？

健康づくり宣言プロジェクトのねらい

市民が「自ら健康づくりの取り組みを宣言する」ことで、健康への関心を高め、行動を続け、習慣化することを目指します。また、一人ひとりの努力の達成を目指すばかりでなく、家庭、地域、職域、サークルなど家族や仲間の支援で、お互いに努力し継続することを目指します。

仲間と取り組もう「きらきら健康づくり宣言」

「きらきら健康づくり宣言」とは、職場やグループなどの仲間と一緒に、運動や食事などの健康づくりに関する事を宣言することにより、健康に気をつけるきっかけとするものです。

新しい年の目標として健康づくり宣言をしてみませんか？個人のエントリーも大歓迎！！

参加方法

- 1 市ホームページからきらきら健康づくり宣言の宣言ボードを入手します。
- 2 職場などの仲間と一緒に健康づくりに関する実行できそうな事を決め、宣言ボードに記入します。
- 3 仲間全員とボードを掲げ写真撮影し、市へ提出します。
- 4 提出された写真は、市のホームページに掲載されます。

きらきら健康づくり宣言

検索

ここをクリック



事業所の皆様の「きらきら健康づくり宣言」



心と体の健康をお手伝いします。



よく噛んで食べる。



毎日同じ時刻に起床、就寝する。

今年こそ結果を出したい人必見！！「きらきらチャレンジ90」

「きらきらチャレンジ90」とは、きらきら健康づくり宣言したことを、ご自身の生活の中に定着できるようにするものです。

いつも3日坊主のあなた。お正月太りしてしまったあなた。チャンスです！今すぐエントリーをお願いします。

きらきら健康づくり宣言

検索

参加方法

- 1 市のホームページから「きらきらチャレンジ宣言書」を入手します。
- 2 チャレンジャー（健康づくりに取り組む人）は、サポーター（応援してもらいたい人）に宣言します。
- 3 「きらきらチャレンジ宣言書」の必要事項を記入し、市へ提出（郵送等）します。
- 4 チャレンジャーは宣言したことを90日間（3か月間）取り組み、「チャレンジカレンダー」に〇をつけます。
- 5 サポーターは、チャレンジャーが宣言したことを継続して実行できるように応援（声掛け）をします。
- 6 取り組み終了後、「チャレンジカレンダー」と「きらきらチャレンジ報告書」を市へ提出します。
- 7 宣言内容に60日以上取り組むと、とよたエコポイントが貯まります。

市民のみなさまの「きらきらチャレンジ90」

- ① 取り組み実施日数
- ② 宣言したこと
- ③ 3か月チャレンジした感想
- ④ サポーターからのメッセージ

【血液検査結果が改善した59歳女性】

- ① 90日
- ② 毎食、野菜を食べる。
- ③ 血液検査の中性脂肪値がほぼ正常値まで下がりました。
- ④ 毎食、摂り続ける事は大変だと思いますが、体調改善等の結果を出せるようがんばってください。



【減量に成功した44歳男性】

- ① 76日
- ② 食事は腹八分目とし毎日9,000歩以上歩く。
- ③ 毎日歩くことから始め、今では昼休みにジョギングをするようになり、体重が5kg減ってかなり健康的になって嬉しいです。
- ④ 健康的に減量することができてよかったです。これからも健康維持にがんばりましょう。



【職場の仲間に見守ってもらった40歳男性】

- ① 74日
- ② 寝る前2時間以内に食事を摂らない。
- ③ 達成目標を立てたことで毎日の食生活を意識することができた。
- ④ 業務が多く、帰宅時間がとても遅くなりがちですが、これからもがんばってください。



【目標達成しなかったが

新たな発見があった32歳男性】

- ① 55日
- ② 就業前の社内体操をする。
- ③ 起きるのが遅いと、就業前の体操時間に間に合わず、改めて生活リズムがきちんとしていないといけなと思いました。
- ④ 目標達成はしませんでした。生活リズムの大切さにも気づくことができ、すばらしいと思います。

