

知多市健康グランプリ2025 エントリーシート

A	応募部門		□個人部門		□団体部門	
	氏名又は 団体名	ふりがな	連絡先			
	住所	〒				
	個人 の場合	生年月日	年 月 日	団体 の場合	ふりがな 代表者氏名	
		どちらかに○をつけてください				
		市内在住 ・ 市内在勤、在学		参加人数 人		

普段の頑張りをたくさん書いてアピール★

B	取組タイトル （目標）	
	取組期間	年 か月（ 年 月 日時点）
C	身体活動についての 取組内容（具体的に ご記入ください） ・きっかけ ・内容 ・場所、頻度等	
D	生活習慣についての 取組内容 (①食生活 ②歯とお口 ③こころの健康 ④睡眠 ⑤社会参加 ⑥タバコ ⑦飲酒 ⑧健診・がん検診 ⑨その他) いくつ書いても OK！	
E	工夫点 アピールポイント	
F	実績・成果 ★客観的データ、 写真等がある場合は 添付してください。	
G	今後の活動予定	

エントリーシートは令和7年10月31日までに保健センターへ提出してください。
※右側の記入例をご参考に記入ください。

〈記入例〉

A	個人部門で申し込みの場合は、氏名 団体部門で申し込みの場合は団体名を記入。
B	取組タイトル(目標) ・健康診断でメタボリックシンドロームと言われた。目指せマイナス2キロ！ 腹囲－2cm！ ・ご近所で声をかけあって、体操を始めた。100 歳目指して頑張ります。 ・サロンでの活動の中にラジオ体操を取り入れ、健康寿命をのばします！
C	身体活動についての取組内容 ▶ 個人部門 ・毎日30分のウォーキング、3種類のストレッチを実施。健康グランプリ参加をきっかけに、スクワットなどの筋カトレーニングにも取り組み始めた。テレビを見ながらすきま時間に運動している。 ・地域のサークルに参加し、週に3回インディアカをしている。準備運動としてラジオ体操も行っている。 ・活動量を増やすために、エレベーターではなく階段を使うようにしている。犬の散歩や、近場への外出時に徒歩で行くなど、毎日の歩数を増やすことを意識している。 ▶ 団体部門 ・健康と人の絆づくり隊としてグランドゴルフ、ラジオ体操、ストレッチを、毎週火曜日の朝に実施している。 ・地域のコミュニティと連携して、健康教室を実施している。 ・コグニサイズと百歳体操に取り組み、身体を動かしながら認知症予防を目指している。
D	生活習慣についての取組内容 ①野菜から食べることを意識したり、バランスの良い食事を心がけている。 ②毎食後の歯磨きを欠かさず行い、フロスも使っている。定期的に歯医者にも通っている。 ③よく笑うをモットーにしている。相談事は周りの人に話して抱え込まない。 ④早寝早起きで生活リズムを整えている。 ⑤近所の方との交流やボランティアへの参加など、地域での活動に積極的に参加している。 ⑥、⑦長年のたばこ、お酒をやめました。仲間と励ましあいながら頑張っています。 ⑧毎年健康診断と、がん検診を欠かさず受けている。
E	工夫点、アピールポイント ・近所の子供たちも登校前や夏休みに活動に参加してくれていて、一緒にラジオ体操に取り組み世代間交流をしている。 ・活動を PR するチラシ等を作成し、新規メンバーを積極的に受け入れている。 ・来ていないメンバーがいたら、様子を見に行って、みんなで声を掛け合う関係ができた。 ・冬はウォーキング、夏は室内でのストレッチなど季節によって活動内容を見直し、続けやすい工夫をしている。 ・毎日の取り組みを記録するノートを作り、振り返りを行っている。
F	実績・成果 ・健診データが改善し、目標を達成した。 ・団体メンバーの多くが、運動習慣が身に付き、地域とのつながりも深まったと感じている。
G	今後の活動予定 ・来年の健康診断に向けて、取り組みを続けます。 ・冬にはサロンの仲間とイベントを企画。活動の輪を広げていく予定。