

# 健康グランプリ参加の流れ

## 1 3か月以上健康づくりに取り組む

※持病のある方や体調に不安のある方は、運動を開始する前に医師へご相談ください。

## 2 エントリーシートに記入

## 3 エントリーシートを保健センターへ提出

エントリー期間

令和8年6月15日(月)～10月16日(金)

オンラインでの申し込みもできます



オンラインでの  
申し込みはこちら!

## 4 審査

- 審査の結果、表彰候補となった方(団体)は、実際の活動状況の確認を行うため、11月頃にご連絡いたします。
- 正式な審査結果の発表は令和9年1月頃を予定しております。

※昨年度本表彰「健康グランプリ賞」の受賞歴がある個人・団体については、さらに発展した取組を行った場合を除き、表彰の対象外となります。

## 5 表彰式

### 知多市健康グランプリ表彰式 市民健康講演会のご案内

日時 令和9年2月13日(土)午後

場所 知多市勤労文化会館 つつじホール

内容 健康グランプリ表彰式、市民健康講演会、お楽しみ抽選会

申込方法など  
詳細は広報ちた  
1月号を  
ご覧ください



お問合せ

知多市健康推進課(保健センター) ☎0562-54-1300

知多市新知字永井2番地の1

受付時間:平日9:00～16:00

あなたの一歩が、誰かのきっかけ

# 知多市 健康グランプリ2026 エントリーシート

## ウォーキングや体操、バランスの良い食事など あなたの健康づくりを大募集!

今日から始める方も大歓迎です。素敵な取組は表彰し、市民の皆さんにご紹介します。  
知多市健康グランプリにエントリーして、みんなで健康になりましょう。



エントリー期間

令和8年6月15日(月)～10月16日(金)

エントリー条件

知多市在住、在勤、在学で、3か月以上身体活動(体操等)を含む、健康づくりに取り組んでいること。

エントリー部門

個人部門・団体部門の両方にエントリー可能です。

- 個人部門
- 団体部門(5人以上のグループ)

### 健康グランプリにエントリーして、景品をゲット!!

- 応募者全員に、あいち健康づくり応援カード「まいか」と健康グランプリバッジをプレゼント!
- 優秀な取組をされた方には、表彰式で表彰状や副賞を贈呈します!



## 知多市健康グランプリ2026 エントリーシート

【提出期限:令和8年10月16日(金)】

氏名	ふりがな 知多 梅子	生年月日	S〇年 △月 □日
住所	〒478-0017 知多市新知字永井2-1	連絡先	090-△△△△-□□□□
		どちらかに〇をつけてください (市内在住)・市内在勤、在学	

取組事例として、個人が特定されない形で広報等で紹介する場合があります。同意しますか。

 同意する  同意しない ※同意しない場合でも、審査に影響はありません。

## コツコツ続けている健康習慣をたくさん教えてください！

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！
取組期間	〇年 〇か月 (令和8年10月16日時点)
身体活動についての 取組内容 (具体的に記入ください) ・きっかけ ・内容 ・場所、頻度等	例1) 年々体力が落ちてきている事が気になり、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力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。 例2) 息子の陸上競技の応援をきっかけに自分自身も仕事の昼休みにジョギングを開始。 雨の日以外は欠かさずに継続している。
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たばこ ⑦飲酒 ⑧健診・がん検診 ⑨その他	①野菜から食べることを意識し、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。定期検診も受けている。 ③よく笑うをモットーにしており、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。 ⑧毎年健康診断と、がん検診を欠かさず受けている。
いくつ書いてもOK!	⑨自宅で筋トレのため、数独をしている。
工夫点 アピールポイント	例1) ウォーキング中は、近所の人と交流しながら、季節の花を絵手紙にかいたり、 毎日楽しく取り組んでいる。 例2) 毎日の歩数や距離はスマートフォンで記録している。 例3) 無理をせず、できない日があっても再開し、継続するようにしている。
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。	例1) 〇年間で体重〇Kgを減量できた。 例2) 健康診断の結果が改善し、血糖値が正常範囲内になった。 例3) 以前より体力がついた。
今後の活動予定	来年の健康診断に向けて、体重を維持できるよう取組を継続し、ウォーキングだけでなく 筋力トレーニングも取り入れていきたい。

## 知多市健康グランプリ2026 エントリーシート

【提出期限:令和8年10月16日(金)】

団体名(人数)	ふりがな 〇〇サロン (〇〇人)	代表者氏名	ふりがな 知多 梅子
代表者住所	〒478-0017 知多市新知字永井2-1	活動場所	〇〇まちづくりセンター
		代表者連絡先	090-△△△△-□□□□

取組事例として、個人が特定されない形で広報等で紹介する場合があります。同意しますか。

 同意する  同意しない ※同意しない場合でも、審査に影響はありません。

## コツコツ続けている健康習慣をたくさん教えてください！

取組タイトル (目標)	サロンでの活動の中にラジオ体操を取り入れ、健康寿命を延ばします！
取組期間	〇年 〇か月 (令和8年10月16日時点)
身体活動についての 取組内容 (具体的に記入ください) ・きっかけ ・内容 ・場所、頻度等	例1) 健康と人の絆づくり隊としてグラウンドゴルフ、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。 例2) 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。 例3) コグニサイズと100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。
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たばこ ⑦飲酒 ⑧健診・がん検診 ⑨その他	①食事は3食バランスよく食べるよう、声を掛け合っている。 ②会の中で歌を歌ったり、口体操を取り入れ、お口の健康に気をつけている。 ④朝一の活動で、体内時計を整えている。 ④健診は必ず受診するように声を掛け合っている。 ⑤会の中でコグニサイズに取り組んでいる。
いくつ書いてもOK!	
工夫点 アピールポイント	例1) 会報を作成し、回覧板で会員募集をしている。 例2) 筋トレを行う際、目的を説明しながら行っている。 例3) お休みをした方へ声をかけている。 例4) 大会の開催や表彰を行ったりなど、メリハリをもって活動できるようにしている。
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。	例1) メンバーの多くが以前に比べて体力がしてきた。 例2) 参加者の意識が向上し、休まず会に参加している方が多くなった。 例3) 運動習慣が身につく、地域とのつながりも深まったと感じている。
今後の活動予定	新しい会員を増やせるように、回覧板などで地域の方に活動を周知し、活動の輪を広げていく予定。