

令和7年度 健康記録応援事業

健康長寿のまち中野市の実現を目指して、運動習慣のきっかけづくりのため、今よりプラス1000歩（プラス10分）の歩数増加と血圧測定や記録管理の大切さに改めて気づいていただくための事業です。

【対象】16歳以上の中野市民（住民票のある方）

【取組内容】

- ①取組期間中、健康記録シートの歩数と血圧のマスを60日分すべて埋める。（景品申請ができます）
- ②マスを埋めた健康記録シートを健康づくり課に提出する。下記申請書を記入して提出して下さい。
提出時、保健師等による確認、面談をさせていただきます。

【注意事項】

- ・記録シートの提出は期間中一人一枚までです
 - ・景品は市内商店で使えるぽんぽこ商品券（1000円分）です
 - ・健康マイレージアプリを登録されている方はアプリでの取り組みが優先となりますので、記録用紙の申請は無効となります。景品抽選時点でアプリの登録が分かった場合には、連絡なく申請を無効とさせていただきます。（アカウントが存在していれば対象外です）
 - ・景品の上限（50名）を上回る申請があった場合は抽選となります
 - ・当選発表は景品の発送（令和8年3月末）をもって代えさせていただきます
- ※申請書提出により、上記注意事項に同意いただいたものとさせていただきます

【取組期間および提出期限】令和7年4月1日（火）～令和8年1月30日（金）

健康記録応援事業 景品申請書

※提出時に以下を記入してください。個人情報は景品発送時のみ使用させていただきます。

【氏名】

【生年月日】 年 月 日

【住所】中野市

【電話番号】

【アンケート】

※申請をもって上記注意事項に同意いただいたこととさせていただきます

- 1、取組前と比べて、1日の歩数を意識することが増えましたか （ はい ・ いいえ ・ どちらともいえない ）
- 2、ご自身の平均的な血圧の値を把握することができましたか （ はい ・ いいえ ・ どちらともいえない ）
- 3、この取組について感じたことがあればお書きください （ ）

<お問い合わせ・提出先>

〒383-8614 中野市三好町一丁目3番19号 中野市健康づくり課健康管理係（市役所2階）

電話：0269-22-2111（内線242） 受付：月曜日～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分～午後5時15分



健康記録シート

期間中、60日分の歩数と血圧のマスすべて埋める。(連続しない日付でも可)

取組期間:令和7年4月1日~令和8年1月30日(提出期限)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数															
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数															
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数															
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数															
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

< 血圧測定のタイミング >

- おススメは朝(起床後1時間以内で排尿後・服薬前・朝食前)
- 夜は就寝1時間前

< 血圧測定のポイント >

- 測定前はイスに座り、1~2分安静にする
- 食事、入浴、飲酒の直後は避ける
- 血圧計は上腕で測るタイプが◎
- 腕に巻くカフは心臓と同じ高さで測る

記入例

	1	2
月日	4/7	4/8
歩数	2300	5200
血圧	110/75	115/70

←何歩でも、その日の歩数を記入