平成31年度 ヘルスアップシート

健幸エクササイズ ～運動習慣を身につけよう～

2019年、ラグビーワールドカップ2019が愛知でも行われます。
ラグビーボールに色を塗って、日本代表を応援しよう！

【実施方法】

❶ 次ページ「身体活動の例」を参考に、一日の身体活動や時間を振り返ってください。次ページの記録表に、身体活動を行った日付を記入し、10分ごとにラグビーボールを一つ塗ってください（右図【記入例】参照）。30日以上身体活動を行うことができれば目標達成です。

❷ 実施期間は、**平成31年4月15日（月）から平成31年7月12日（金）**とします。

❸ 実施後、ヘルスアップシートを「名古屋市職員共済組合 保健指導係　健幸エクササイズ担当　宛」まで文書交換でお送りください。
締切は、平成31年7月19日（金）必着です。

❹ 目標達成された方に、記念品を送付します。

【記入例】

4月20日に20分実施した場合

日付	10分	20分	30分	40分	50分	60分
4月20日	●	●	○	○	○	○

（切り取り線）

参加者氏名

組合員 ・ 被扶養者　（どちらかに○をつけてください）

組合員証番号

組合員氏名

組合員の所属

※記入もれのある場合は、記念品を送付できないことがあります。

感 想

安全のために

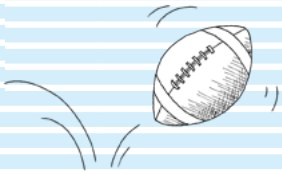
急にからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 現在治療中の疾患や痛みのある場合は、主治医や健康運動指導士などの専門家に相談してください。

厚生労働省―アクティブガイド 健康づくりのための身体活動指針―参考

お問合せ先　名古屋市職員共済組合 保健指導係　TEL 972-2175

ヘルスアップシート
記　録　表



日付	10分	20分	30分	40分	50分	60分
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						

日付	10分	20分	30分	40分	50分	60分
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						
月　日						

（切り取り線）

◉身体活動の例

生活活動

散歩、カーペット清掃、フロア掃き、掃除機がけ、ふろ掃除、台所仕事、階段を降りる、階段を上る、自転車に乗る、子どもと遊ぶ、動物と遊ぶ、農作業、荷物を運ぶ

運　動

バレーボール、ピラティス、太極拳、筋力トレーニング、ゴルフ、ラジオ体操、ウォーキング、野球、ソフトボール、バレエ、バスケットボール、水泳、ジョギング、サッカー、ハンドボール、エアロビクス、テニス、柔道、空手