

健康マイレージ タイプチェックシート

健康マイレージで取り組む健康づくり活動の目標について、自分の性格や習慣などから自身のタイプチェックを行い、自分にぴったりの目標を見つけよう！

使い方

以下のチェック項目で自身に該当する項目にすべてチェックします。タイプA～Fのなかで一番チェックの個数が多いものが自分のタイプになります。

タイプ A

アプリで挑戦！タイプ

岐阜県ポイント事業のアプリのインストールだけで参加可能！楽しく簡単に健康ポイントを貯めよう！

- ☐ めんどくさいことは苦手だ
- ☐ アプリで健康づくりがしたい
- ☐ 運動の健康づくりに興味がある
- ☐ 今年度健(検)診を受ける予定だ
- ☐ 自分の歩数を他の人と競いたい

タイプ B

朝食・生活リズムタイプ

朝食摂取や生活リズムを見直す目標で健康づくりを行うのがオススメ！

- ☐ 普段朝食を食べない
- ☐ 生活リズムが不規則 or 夜型である
- ☐ お菓子などの間食はよく食べる方だ
- ☐ 野菜摂取など食事は気をつけている
- ☐ 午前中はあまり動く気にならない

タイプ C

運動で挑戦！タイプ

座りっぱなしの時間が長かったりすると、生活習慣病のリスクに。生活に運動を取り入れよう！

- ☐ 運動不足だと感じている
- ☐ 一日の歩数が8,000歩以下である
- ☐ 座りっぱなしの時間が長いと思う
- ☐ 食事より運動で健康づくりをしたい
- ☐ 食生活は意識していると思う

タイプ D

食事で挑戦！タイプ

まずはスタートしやすい、食習慣の改善で健康づくりをしよう！

- ☐ 野菜をあまりとっていないと思う
- ☐ 早食いである
- ☐ 甘いお菓子をよく食べる
- ☐ よく体を動かす方だと思う
- ☐ 運動より食事で健康づくりをしたい

タイプ E

体重チェックタイプ

自分の体重を日々確認することで自分自身を振り返ることができます。毎日体重測定をしよう！

- ☐ 最近太ったなと感じる
- ☐ 体重を定期的に測っていない
- ☐ まずは簡単に健康づくりをしたい
- ☐ 自分の今の体重がすぐ言えない
- ☐ BMIが25以上である

自分が取り組む
目標タイプが分かったら
具体的な目標を決めよう！
目標例はホームページから
確認できます。

