

計画書記入例

令和〇年〇月〇日

北区健康づくり活動実施計画書兼実施報告書

団体・企業名	〇〇事業所			
代表者	フリガナ キタク タロウ			
	氏名 北区 太郎			
	〒 115-****			
	住所 東京都北区王子本町*-*-*			
TEL: 090-****-*****				
連絡担当者 ☒ 代表者と同じ	フリガナ			
	氏名			
	〒			
	住所			
TEL:				
メールアドレス ****@*****.com				
ご連絡に必要になりますのでご記入ください。				
団体構成員数 (15人以上の氏名・生年月日・住所を記載した簿を添付してください)	15人			
請求予定額をご記入ください。 助成金の上限は5万円です。	在勤ですか？		☒ はい ☐ いいえ ※該当箇所に○を付けてください。	
実施に要する 対象経費	科 目	金額 (予定金額)	金額(円) (請求内訳)	内 訳(積算等)
	材料費	30,000	記入不要	ストレッチグッズ、コピー用紙、インク、CD
	印刷製本費	3,000		テキスト印刷
	役務費	3,000		郵送
	使用料及び賃借料	13,000		北とぴあ会議室2回分
	その他	1,000		保険料
	合 計	50,000	対象にならないものの例 ・食事会等における食材費 ・報償費(講師謝礼) ・旅費及び交通費	
助成金活用年数	☒ 初年度 ☐ 2年目 ※該当箇所に○を付けてください。			
対象経費について 他の制度による助成の申請の有無	☐ 有 ☒ 無 ※該当箇所に○を付けてください。			
政治的、宗教的活動を団体で行っていないか	☐ 行っている ☒ 行っていない ※該当箇所に○を付けてください。			
現在取り組んでいる健康活動がありましたらご記入ください	定期健診受診の働きかけを行っている。事業所に血圧計・体重計を設置している。			

報告書記入例

令和〇年〇月〇日

北区健康づくり活動実施計画書兼実施報告書

団体・企業名	〇〇事業所			
代表者	フリガナ キタク タロウ			
	氏名 北区 太郎			
	〒 115-**** 住所 東京都北区王子本町*-*-*			
	TEL： 090-****-****			
連絡担当者 ☒ 代表者と同じ	フリガナ			
	氏名			
	〒 住所			
	TEL：			
メールアドレス ****@****.com				
団体構成員数 (15人以上の氏名・生年月日・住所を記載した名簿を添付してください)	15人			
構成員の半数以上	請求の内訳を記入し、領収書を添付してください		☒ はい ☐ いいえ ※該当箇所には○を付けてください。	
実施に要する 対象経費	科 目	金額（円） （予定金額）	金額（円） （請求内訳）	内 訳（積算等）
	材料費	30,000	30,000	ストレッチグッズ、コピー用紙、インク、CD
	印刷製本費	3,000	3,000	テキスト印刷
	役務費	3,000	2,970	郵送
	使用料及び賃借料	13,000	13,000	北とぴあ会議室2回分
	その他	1,000	1,000	保険料
	合 計	50,000	49,970	対象にならないものの例 ・食事会等における食材費 ・報償費（講師謝礼） ・旅費及び交通費
助成金活用年数	☒ 初年度 ☐ 2年目 ※該当箇所には○を付けてください。			
対象経費について 他の制度による助成の申請の有無	有 ☐ 無 ☒ ※該当箇所には○を付けてください。			
政治的、宗教的活動を団体で行っていないか	行っている ☐ 行っていない ☒ ※該当箇所には○を付けてください。			
現在取り組んでいる健康活動がありましたらご記入ください	定期健診受診の働きかけを行っている。事業所に血圧計・体重計を設置している。			

活動予定場所	企業敷地内駐車場、北とびあ会議室
解決したい健康課題（複数選択可）	☐ 偏った食事・カロリー ☒ 運動不足 ☐ 不規則な生活 ☐ 喫煙 ☐ 過度な飲酒 ☐ ストレス ☒ 肥満 ☐ 高血糖 ☐ 高血圧 ☐ 高コレステロール ☐ その他（ ） 具体的には 運動習慣がない人が多く、仕事中に座っていることが多い。
活動計画・助言 （健康課題解決に向けた取り組み）	活動計画 朝礼にて立ち上がり推奨の声かけを実施し、各職員1時間に1回程度、立ち上がりやストレッチを実施する。毎週3回朝および昼休憩時間中にラジオ体操を流し、週1回以上の参加を推奨する。 あるきたアプリを1日1回確認し、前日の歩数をセルフチェックする。
取組設定目標 （必須項目と任意項目を合わせて2つ以上設定してください）	〈必須項目〉 ☒ あるきたアプリダウンロード率 15人以下の団体：100% 16人以上：80% 〈任意項目〉 ☐ 特定健診または定期健診受診率 15人以下の団体：100% 16人以上の団体：80% ☐ がん検診受診率 15人以下の団体：100% 16人以上の団体：80% ☐ 歯科検診受診率 15人以下の団体：100% 16人以上の団体：80% ☒ あるきたアプリ「月間ランキング（なかよし）機能」を活用し歩数全員 8000歩以上/日 ☐ 主食、主菜、副菜をそろえて1日2回以上食べ、あるきたアプリの健康チャレンジ内にチェックを入れる ☐ あるきたアプリの立ち上がりカウント機能を活用し、30分に1回なら3分間、1時間に1回なら5分間くらい立ち上がって動く
活動評価	取り組み状況や成果など、なるべく具体的にご記入ください
取組目標の達成度	①あるきたダウンロード率 100% ②特定健診または定期健診受診率 % ③がん検診受診率 % ④歯科検診受診率 % ⑤あるきたアプリ「月間ランキング（なかよし）機能」を活用し歩数全員 8000歩以上/日 80% ⑥主食、主菜、副菜をそろえて1日2回以上食べ、あるきたアプリの健康チャレンジ内にチェックを入れる % ⑦あるきたアプリの立ち上がりカウント機能を活用し、30分に1回なら3分間、1時間に1回なら5分間くらい立ち上がって動く %
活動後助言	記入不要

※記載事項が多い場合は、別紙添付でも可能です

担当欄：審査会（ / ）（ / ）・活動計画助言欄 ☐ ・活動後助言 ☐

②～⑦は計画時に選択した項目についてご記入ください。