

計画書記入例

計画 令和〇年〇月〇日

報告 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 <input checked="" type="checkbox"/> 代表者と同じ	フリガナ			
	氏名			
	〒 住所			
	TEL:			
	メールアドレス	****@****.com	ご連絡が必要になりますのでご記入ください。	
団体構成 (15人以上の氏名・住所を記載簿を添付してください)	請求予定額をご記入ください。 助成金の上限額は5人以上15人未満の場合は3万円、15人以上の場合は5万円です。		15人	
	在勤ですか?		<input checked="" type="radio"/> はい <input type="radio"/> 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		北とびあ会議室2回分
	その他	1,000		保険料
	合計	50,000		
助成金活用年数	<input checked="" type="radio"/> 初年度 <input type="radio"/> 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 <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> 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 <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> 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。			

活動予定場所	企業敷地内駐車場、北とぴあ会議室
解決したい健康課題（複数選択可）	<input type="checkbox"/> 偏った食事・カロリー <input checked="" type="checkbox"/> 運動不足 <input type="checkbox"/> 不規則な生活 <input type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 過度な飲酒 <input type="checkbox"/> ストレス <input checked="" type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 高血糖 <input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高 <input type="checkbox"/> その他（ 1つでも複数でも可 ） 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。 助言 <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center; color: red; font-weight: bold;">記入不要</div>
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> <input checked="" type="checkbox"/> 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> <input type="checkbox"/> 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% <input type="checkbox"/> がん検診受診率 15人以下の団体：100% 16人以上の団体：80% <input type="checkbox"/> 歯科検診受診率 15人以下の団体：100% 16人以上の団体：80% <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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	記入不要
取組目標の達成度	
活動後助言	

※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

報告書記入例

計画 令和〇年〇月〇日

報告 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 <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> ※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 <input checked="" type="radio"/> 2年目 <input type="radio"/> ※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 <input type="radio"/> 無 <input checked="" type="radio"/> ※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 <input type="radio"/> 行っていない <input checked="" type="radio"/> ※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）	<input type="checkbox"/> 偏った食事・カロリー <input checked="" type="checkbox"/> 運動不足 <input type="checkbox"/> 不規則な生活 <input type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 過度な飲酒 <input type="checkbox"/> ストレス <input checked="" type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 高血糖 <input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高コレステロール <input type="checkbox"/> 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> <input checked="" type="checkbox"/> 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> <input type="checkbox"/> 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% <input type="checkbox"/> がん検診受診率 15人以下の団体：100% 16人以上の団体：80% <input type="checkbox"/> 歯科検診受診率 15人以下の団体：100% 16人以上の団体：80% <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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	<table border="1"> <tr> <td>①あるきたダウンロード率</td> <td style="text-align: right;">100%</td> </tr> <tr> <td>②特定健診または定期健診受診率</td> <td style="text-align: right;">%</td> </tr> <tr> <td>③がん検診受診率</td> <td style="text-align: right;">%</td> </tr> <tr> <td>④歯科検診受診率</td> <td style="text-align: right;">%</td> </tr> <tr> <td>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</td> <td style="text-align: right;">80%</td> </tr> <tr> <td>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</td> <td style="text-align: right;">%</td> </tr> <tr> <td>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</td> <td style="text-align: right;">%</td> </tr> </table>	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	%
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。