

健康づくりチャレンジ記録票

健康づくりチャレンジの合計

70ポイント以上ためましょう

チャレンジ期間を決める

年 月 日～ 年 月 日 (4週間以上の期間を設定してください)

ポイント

チャレンジ目標を決める

「運動」「食事」「その他健康に関すること」の項目ごとに、1つまたは2つ目標を決めましょう。自身に合わせた自由な目標で構いません。

	運 動 (1ポイント/1日)	食 事 (1ポイント/1日)	その他健康に関すること (1ポイント/1日)
チャレンジ 目標			
チャレンジ 目標の例	・1日30分以上歩く ・ストレッチをする ・自転車で通勤する ・ラジオ体操をする	・よく噛んで食べる ・腹八分目にする ・1日3食きちんと食べる ・寝る前2時間は食べない	・体重をはかる ・毎食後歯みがきをする ・血圧をはかる ・十分な睡眠をとる

【チャレンジできた項目に、○を記入しましょう。○は1つにつき1ポイントです。】

	1 週目							2 週目							3 週目							4 週目							5 週目							小計
月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/					
運動	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ポイント				
食事	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ポイント				
その他健康に 関すること	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ポイント				
メモ																																				

●メモ欄は歩数や血圧を書いたり、ご自由にお使いください。 ●期間中、都合により実践できない日があっても大丈夫ですが、できるだけ継続してご自身の健康づくりをしましょう。 ●4週間が経つ前にポイントが70ポイントを超えても、必ず4週間以上はチャレンジを続けてください。

イベントチャレンジ記録票

受診日・参加日等を記入し、ポイントに○を付けましょう。

- 健診(検診)の受診日は、健康づくりチャレンジ開始日の過去1年以内も対象です。
- イベントチャレンジの内容は町が実施したもの以外も対象になります。
- 「たばこを吸いません」の項目は、チャレンジ期間内にたばこを吸っていない方が該当します。



イベント
チャレンジの合計
30ポイント以上ためましょう

ポイント

健診・検診項目	受診日	ポイント
特定健診・基本健診	/	20P
胃がん検診	/	10P
肺がん検診	/	10P
大腸がん検診	/	10P
乳がん検診	/	10P
子宮がん検診	/	10P
歯周疾患検診	/	10P
()検診	/	10P

健康管理項目等	ポイント	
たばこを吸いません (健康づくりチャレンジ期間内)	10P	
イベント項目等	参加日	ポイント
元気アップ栄養教室	/	10P
献血	/	10P
町民スポーツ・レクリエーション祭	/	10P
ふれあい健康福祉まつり (食育フェスタ)	/	10P

イベント項目等(名称を書いてください。)	参加日	ポイント
	/	10P
	/	10P
	/	10P

※健康や運動に関するイベント・教室等への参加がポイント対象です。