

# 川辺町健康づくりチャレンジシート

氏 名：\_\_\_\_\_

1～4週間、目標を決めて取り組んでみましょう。自己評価のあてはまる項目に○をつけて保健センターへ提出してください。

保健センターの健康相談等を活用しながら、一緒に体の状態を確認していきましょう。

## 【 目 標 】

### 目標の参考例

- ・毎朝ラジオ体操をする
- ・1日〇〇歩ウィーキングをする
- ・お腹周りを細くする
- ・毎食野菜料理を食べる
- ・塩分を控える（血圧を下げる）
- ・禁煙する

### 〈1 週目〉

日数	月 日	取り組み
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

### 〈2 週目〉

日数	月 日	取り組み
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

### 〈3 週目〉

日数	月 日	取り組み
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

### 〈4 週目〉

日数	月 日	取り組み
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

(1 週間 1 ポイント)

※裏面をご覧ください

取り組みと共に、体の状態を確認しましょう！

月 日	
血 圧	
体 重	
体脂肪率	
筋 肉 量	
腹 囲	

月 日	
血 圧	
体 重	
体脂肪率	
筋 肉 量	
腹 囲	

月 日	
血 圧	
体 重	
体脂肪率	
筋 肉 量	
腹 囲	

月 日	
血 圧	
体 重	
体脂肪率	
筋 肉 量	
腹 囲	

### 【自己評価】

あてはまる項目に○をつけて、保健センターへ提出してください。

よくがんばった      まあがんばった      もっとがんばりたい

### 健康相談の日程   （場所：保健センター）

7月 5日（火）	13:00～14:00	10月 4日（火）	13:00～14:00
7月27日（水）	10:00～11:00	10月18日（火）	10:00～11:00
8月 2日（火）	13:00～14:00	11月 1日（火）	13:00～14:00
8月19日（金）	10:00～11:00	11月16日（水）	10:00～11:00
9月 5日（月）	13:00～14:00	12月 1日（木）	13:00～14:00
9月20日（火）	10:00～11:00	12月20日（火）	10:00～11:00