

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日〇〇歩ウォーキングをする
- ・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