

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。裏面の自己評価の欄は、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
- お腹周りを〇cm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		

(1 週間 1 ポイント)

〈4 週目〉

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

※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

令和5年度の健康相談 日程 （場所：保健センター）

4月 3日（月）	13:00～14:00	4月 18日（火）	10:00～11:00
5月 8日（月）		5月 23日（火）	
6月 6日（火）		6月 20日（火）	
7月 4日（火）		7月 19日（水）	
8月 2日（水）		8月 18日（金）	
9月 4日（月）		9月 19日（火）	
10月 3日（火）		10月 24日（火）	
11月 6日（月）		11月 20日（月）	
12月 1日（金）		12月 15日（金）	
1月 5日（金）		1月 18日（木）	
2月 5日（月）		2月 20日（火）	
3月 4日（月）		3月 19日（火）	