

# 令和6年度

## 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日〇〇歩ウォーキングをする
- 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6年度の健康相談 日程 (場所：保健センター)

4月 1日 (月)	13:00~14:00	4月 23日 (火)	10:00~11:00
5月 7日 (火)		5月 21日 (火)	
6月 3日 (月)		6月 18日 (火)	
7月 1日 (月)		7月 23日 (火)	
8月 2日 (金)		8月 28日 (水)	
9月 2日 (月)		9月 17日 (火)	
10月 1日 (火)		10月 22日 (火)	
11月 1日 (金)		11月 19日 (火)	
12月 2日 (月)		12月 17日 (火)	
1月 7日 (火)		1月 21日 (火)	
2月 3日 (月)		2月 18日 (火)	
3月 3日 (月)		3月 18日 (火)	