

令和7年度 川辺町健康づくりチャレンジシート



氏名: _____

- ① 1～4週間、目標を決めて取り組んでみましょう。
- ② 最後に自己評価をしましょう。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。

【目標】

【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 など

〈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週間で **1** ポイント、最大 **4** ポイント貯まります)

【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



取り組みと共に、身体の状態を確認し記録をしましょう！

	月 日
血 圧	/ mmHg
体 重	kg
体脂肪率	%
筋 肉 量	kg
腹 囲	cm

	月 日
血 圧	/ mmHg
体 重	kg
体脂肪率	%
筋 肉 量	kg
腹 囲	cm

	月 日
血 圧	/ mmHg
体 重	kg
体脂肪率	%
筋 肉 量	kg
腹 囲	cm

	月 日
血 圧	/ mmHg
体 重	kg
体脂肪率	%
筋 肉 量	kg
腹 囲	cm

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。
気になること等ありましたらご相談ください。

令和7年度 健康相談（場所:保健センター）

7月1日(火)	13:00~14:00	7月22日(火)	10:00~11:00
8月5日(火)		8月26日(火)	
9月2日(火)		9月17日(水)	
10月1日(水)		10月21日(火)	
11月5日(水)		11月18日(火)	
12月2日(火)		12月17日(水)	
令和8年1月6日(火)		令和8年1月21日(水)	
2月3日(火)		2月18日(水)	
3月3日(火)		3月18日(水)	

【問い合わせ先】
川辺町保健センター
TEL 0574-53-2515
(平日 9:00~17:00)