

令和8年度 かわべ健康づくり チャレンジシート

1週間で1ポイント
最大4ポイント
貯まります!!



- 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。

氏名

生年月日

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】

日にち	取り組み
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	

【2週目】

日にち	取り組み
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	

【自己評価】

○をつけてください。

- ◆ よくがんばった
- ◆ まあ頑張った
- ◆ もっと頑張りたい



【3週目】

日にち	取り組み
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	

【4週目】

日にち	取り組み
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	

裏面もご覧ください



Next Page



	月	日	
血压	/		mmHg
体重			kg
体脂肪率			%
筋肉量			kg
腹囲			cm

	月	日	
血压	/		mmHg
体重			kg
体脂肪率			%
筋肉量			kg
腹囲			cm

	月	日	
血压	/		mmHg
体重			kg
体脂肪率			%
筋肉量			kg
腹囲			cm

	月	日	
血压	/		mmHg
体重			kg
体脂肪率			%
筋肉量			kg
腹囲			cm

令和8年度 健康相談(場所:保健センター)

13:00~14:00

10:00~11:00

7月7日 (火)

7月22日 (水)

8月4日 (火)

8月26日 (水)

9月1日 (火)

9月16日 (水)

10月5日 (月)

10月27日 (火)

11月2日 (月)

11月17日 (火)

12月1日 (火)

12月23日 (水)

令和9年1月12日 (火)

1月27日 (水)

2月9日 (火)

2月24日 (水)

3月9日 (火)

3月24日 (水)

保健センターの健康相談等を活用しながら、一緒にからだ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。

健康相談で、1回あたり1ポイント(上限4ポイント)を貯めることができます。

