

【健康チャレンジ事業】

～日々のちょっとした習慣が健康への第1歩です。ぜひ、チャレンジしてみましょう！～

👉 チャレンジするコースに○を付けてください。

「健康チャレンジ」コース		実践内容
<input type="checkbox"/>	①体重を測ろう	体重を一定の時間に測定して記録する
<input type="checkbox"/>	②血圧を測ろう	血圧を一定の時間に測定して記録する
<input type="checkbox"/>	③味噌汁などの塩分濃度を測ろう	食事の中に含まれる塩分濃度を塩分測定器で測定して記録する

1. 「健康チャレンジ」コース①～③（1つでも複数でもOK）を50日チャレンジし、記録しよう！
2. 記録用紙を保健センターに持参して、ポイントを獲得しよう！（1コースにつき50ポイント）

※ チャレンジ開始から3か月（90日）以内に50日分測定できた場合に限りです。

（例）4月1日から開始した→6月30日までに50日分の測定が必要です。

3. 継続してチャレンジしてみよう！何度でもチャレンジは可能です！

	実施日	① 体重 (Kg)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

	実施日	② 血圧 (mmHg)
1		/
2		/
3		/
4		/
5		/
6		/
7		/
8		/
9		/
10		/
11		/
12		/
13		/
14		/
15		/
16		/
17		/
18		/
19		/
20		/

	実施日	③ 塩分濃度 (%)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

続きは裏面へ！



続きは裏面へ！



続きは裏面へ！



1か月間頑張りましたね！



ポイント獲得！

	実施日	① 体重 (Kg)
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		

	実施日	② 血圧 (mmHg)
21		/
22		/
23		/
24		/
25		/
26		/
27		/
28		/
29		/
30		/
31		/
32		/
33		/
34		/
35		/
36		/
37		/
38		/
39		/
40		/
41		/
42		/
43		/
44		/
45		/
46		/
47		/
48		/
49		/
50		/

	実施日	③ 塩分濃度 (%)
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		

ポイント獲得確認日 (保健課記入欄) 年 月 日

ポイント獲得確認日 (保健課記入欄) 年 月 日

ポイント獲得確認日 (保健課記入欄) 年 月 日

【大玉村役場 保健課 健康長寿推進係 48-3130】



大玉村はSDGsを推進しています