

令和6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。ポイントが貯められます。
- 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
 - ・ 塩分を抑える（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 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、体の状態を確認し記録をしましょう！

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

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

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

	月 日
血 圧	/ mm/Hg
体 重	kg
体脂肪率	%
筋 肉 量	%
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。
気になることがあればご相談ください。