

健康チャレンジシートの書き方

1 生活習慣をチェック(チャレンジ前に記入)して健康づくりの取組目標を立てよう!

1~12の項目について、「はい」か「いいえ」のどちらかを○で囲んでください。
健康チャレンジ前後の変化もチェックしてみましょう。

		チャレンジ前		チャレンジ後		
栄養・食生活	1	薄味を心がけている	はい	いいえ	はい	いいえ
	2	毎食、野菜料理を一品以上食べる	はい	いいえ	はい	いいえ
	3	1日1回果物を食べることを心がけている	はい	いいえ	はい	いいえ
	4	主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を心がけている	はい	いいえ	はい	いいえ
	5	1日3回食べるようにしている	はい	いいえ	はい	いいえ
	6	よく噛んでゆっくり食べるように心がけている	はい	いいえ	はい	いいえ
身体活動・運動	7	1日に6,000歩程度の歩行をする(約60分)	はい	いいえ	はい	いいえ
	8	週2回以上30分以上の運動をしている	はい	いいえ	はい	いいえ
	9	通勤・通学は徒歩、自転車を利用する	はい	いいえ	はい	いいえ
	10	家事や仕事などで、からだをよく動かしている	はい	いいえ	はい	いいえ
タバコ	11	★タバコは吸わない、または卒業した	はい	いいえ	はい	いいえ
歯と口	12	1日3回歯みがきをする、歯間ブラシを使う	はい	いいえ	はい	いいえ

↑上記の生活習慣チェックを参考に、取組目標を自分で決めて、記入します。
★禁煙の目標を選ぶと○1つで2ポイントになります!

取組目標	自由目標: (例1) 食後に30分歩く (例2) 味噌汁は1日1回にする	継続できそうな、無理のない目標を決めましょう
歯	デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃器具を使用する	歯・体重測定・血圧測定について、実行できそうな場合は、取り組んでみましょう
体重測定	体重を計測する	
血圧測定	血圧を計測する	

2 健康づくりの目標に取り組んで50ポイント以上ためよう! (40歳未満で健診(検診)受診をしない人は60ポイント以上)

- 健康チャレンジシート(提出用)に、取り組んだ日付を記入します。
- 取組目標が実施できたら○をつけましょう。○1つで1ポイントになります。
- ★禁煙の取組目標は、○1つで2ポイントになります。
- スタンプポイント対象事業に参加した場合は、スタンプ1つで2ポイントになります。

スタンプポイント対象事業 ⇒ 保健福祉センターでの事業(講演会など) 自主グループ活動(しぞ〜かでん体操など)
毎月19日開催のウェルネスパーク静岡(静岡伊勢丹7階) イベント

取り組んだ日付や○を記入してください(自己申告)

項目 \ 月日	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15
取組目標	○	○	×	○	○	○	○	×	○	×	○	○	×	○	×
歯	○	○	○	○	×	○	×	○	×	○	○	○	○	○	×
体重測定	○	×	○	×	×	○	×	○	×	○	○	○	○	×	○
血圧測定	○	×	○	○	×	○	○	×	×	○	○	×	○	○	○
スタンプポイント対象事業						🍊									
ポイント小計	4	2	3	3	1	6	2	2	1	3	4	3	3	3	2



スタンプポイント対象事業に参加した場合は、市または団体よりスタンプ 🍊 が押されます。

ポイントの合計を記入してください

健康づくり
ポイント合計

50