

健康チャレンジシートの書き方



美区PRキャラクター
あおいくん

STEP1 今の習慣をチェックして、あなたの取組目標を決めましょう (任意)

「はい」のものに を入れてみましょう。(提出不要です)

栄養 食生活	毎朝、朝ごはんを食べていますか?	
	主食・主菜・副菜をそろえた食事を意識していますか?	
	味付けは「うす味」を意識していますか?	
	誰かと食事を共にし、食事の時間を楽しんでいますか?	
運動	毎日60分以上、歩いていますか?	
	週2回以上、30分以上の運動をしていますか?	
生活習慣病予防	健康診査やがん検診を受けていますか?	
歯と口の健康	歯科健診を受診し、歯や口の健康を意識していますか?	
タバコ	タバコを吸っていませんか?または本数を減らしていますか?	
アルコール	お酒を飲む人は、飲酒しない日(休肝日)をつくっていますか?	

あなたの健康チャレンジこれなら続く!

- まずは「これならできる!」と思う項目からチャレンジ
- 家族やペットと一緒になら、もっと楽しく続けられます



清水区
シズラ

取組目標例

- ✓ 家族と一緒に朝ご飯を食べる
- ✓ エレベーターより階段、家事で身体を動かす
- ✓ 歯科健診を受ける
- ✓ まずは1日1本タバコを減らす

STEP2 合計50ポイント以上ためて、お楽しみ賞品をゲットしよう!

ポイントのため方

- ① 取り組んだ日付を書き、○をつける。
- ② 健康づくりの取組は、○1つで1ポイント(自己申告)
- ③ ポイント対象活動に参加して、1ポイントゲット(自分で○を記入)

ポイント対象活動例

- ・保健福祉センターでの講座、自主グループ活動(しぞ〜かでん伝体操など)
- ・静岡ウェルネスパーク健康イベント(静岡伊勢丹7階)、スポーツ観戦
- ・町内清掃やこどもの見守り、その他あなたが参加しているボランティアや地域活動



項目/日付	7/1	7/3	7/4	7/5	7/6	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13
取組目標1	○	○	○	○	○		○	○	○		○
取組目標2	○		○	○		○		○		○	○
体重測定	○				○		○		○		○
血圧測定		○		○		○		○		○	
歯と口の健康	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ポイント対象活動	○					○					
ポイント小計	5	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4

健康づくり
ポイント合計

40

STEP3 健診・検診を受けて+10ポイントゲット!

【40歳以上の方】年に一度の健診を必ず受けましょう。令和7年2月～令和8年1月の間の受診が対象です。

(※40歳以上の方で、健診・検診を受けた年月が未記入の場合は、抽選の対象となりません。)

【40歳未満の方】健診の機会がない場合は、健康づくりの目標に取り組んで、50ポイントを目指しましょう。

書き方

- ① 健診・検診を受けた年月を記入する
- ② 健診・検診ポイントの10に○をつける

- ◆生活習慣病予防の健診(特定健診・人間ドック・職場健診等) R7年 9月
- ◆がん検診(胃・大腸・肺・乳・子宮・前立腺) R7年10月
- ◆歯科健診(歯周病検診も含む) R 年 月

健診・検診
ポイント

10

←健診・検診を受けていない方はここにチェック