



栗山町健康づくり推進協議会

事務局：住民保健課健康推進グループ

栗山町役場 1 階（3 番窓口）



健康づくりに取り組んで
「健幸のまち推進ポイント」を貯めよう！！

チャレンジポイント！

～毎日の健康目標を立てて、健康づくりに挑戦！～

どうすれば参加できますか？

参加申込みが必要になります。

参加申込みは、健康相談日（しゃるる第2・4月曜日13時～16時）

または町住民保健課健康推進グループ窓口に来所し、自分で健康づくりを宣言し、取り組み・達成状況に合わせてポイントを付与します。

健康の保持・増進に向けた健康目標を下記の宣言より選択する	100ポイント
目標の取り組み・達成 (原則1か月以上で月の2/3以上の目標達成。最大5か月間)	1か月につき 100ポイント

「第2期栗山町健康増進計画」をもとに栗山町の健康に関する現状から、
自分でできる健康づくりを宣言し、みんなで健康寿命をのばしましょう！

宣言1

自分でできる健康チェックをします

例（体重測定・血圧測定・歩数測定）



宣言2

座りすぎを避け、身体を動かします



宣言3

野菜料理を1日5皿摂ります



宣言4

町内にある健康器具や公園施設などを活用します



宣言5

禁煙に取り組みます



宣言6

お酒の適量を守ります



宣言7

虫歯や歯周病予防のための
お口の手入れを毎日行います
例（毎食後の歯ブラシ・デンタルフロスや歯間ブラシの使用）



宣言8

適切な睡眠時間を確保
します



宣言9

その他
自由に設定する

