

健康づくりでお得をゲット☆



チャレンジポイント記入シート

ステップ 1 ★宣言1～9より目標を選択してください。

ステップ 2 ★できたら日付に○をつけていきましょう。

※ 1 か月以上月の 2/3 以上を目標達成最大 5 か月まで
1 か月につき 1 ポイント

目標で
1ポイント



～私の目標～

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
「からだを動かすこと」を
プラス 10 分増やします



宣言3
食べ方を工夫します
例 (毎食野菜を食べる・野菜から
食べる・間食の摂り方)



宣言4
町内にある運動器具や公園
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
お酒の適量を知り、適量を
超えないように飲酒します



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
スや歯間ブラシの使用)



宣言8
満足した睡眠でこころと
からだの休養をとります
例 (子どもは 21 時までに寝かせる、
大人は 23 時までに寝る)



宣言9
その他：自由に設定する



月						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

月						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

月						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

月						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

月						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				