



元気健康チャレンジ 報告カード

～あなたが取り組んだ健康チャレンジについて、教えてください～

 例えば…

<p>A. 運動 ウォーキング 水泳 ラジオ体操 自転車 ストレッチ など</p> 	<p>B. 食生活 毎日朝ごはん 間食を控える 野菜たっぷり など</p> 	<p>C. 脳いきいき 読書 音読 学習ドリル 日記 など</p> 
<p>D. 禁煙・節酒 禁煙に挑戦！！ 一日の酒量の制限 休肝日を決める など</p> 	<p>E. 健康管理 一日 10,000 歩歩く 毎日体重測定 毎日血圧測定 早寝・早起き など</p> 	<p>F. その他 週に一日ノーカーデー アプリを使って 健康管理</p> 

これらはほんの一例です。様々な取り組みを行なって、下記のカードで報告してください。あじがさわ元気健康ポイントラリー3枚分（3ポイント）がもらえて、豪華賞品の抽選に一口応募できます。

「これからチャレンジします！」という宣言でも可。

「こんなことでもいいのかなあ？」という場合は、お気軽に下記までお問合せください。

【お問合せ】 鱒ヶ沢町健康ほけん課健康推進班（役場⑦番窓口）

電話／72-2111 ✉ kenko01@town.ajigasawa.lg.jp

----- きりとり -----

よみがな		町内名	
お名前		電話番号	
チャレンジ 内容			