






元気健康チャレンジ 宣言シート

～ あなたが取り組む健康チャレンジを教えてください ～

【健康チャレンジの例】

<p>A 運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキング ・ラジオ体操 ・自転車 ・水泳 ・ストレッチ など 	<p>B 食生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日朝ごはん ・間食を控える ・野菜たっぷり など 	<p>C 脳いきいき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・読書 ・音読 ・新聞を読む ・日記をつける など
<p>D 禁煙・節酒</p> <ul style="list-style-type: none"> ・禁煙に挑戦する ・一日の酒量の制限 ・休肝日を設ける など 	<p>E 健康管理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日体重を測る ・血圧測定 ・早寝・早起き など 	<p>F マイチャレンジ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たべたらすぐに歯磨き ・趣味やリラクスの時間を 作る など 

健康チャレンジの流れ

1

チャレンジの内容を決めましょう。

チャレンジ宣言シートの提出で1ポイント進呈！

2

2～3ヶ月をめやすに、チャレンジをがんばりましょう。

3

チャレンジ結果を報告しましょう。

チャレンジ報告シートの提出で3ポイント進呈！

【お問合せ】 鱒ヶ沢町ほけん福祉課 健康推進班（役場③窓口）

TEL 0173-72-2111 ✉ kenko01@town.ajigasawa.lg.jp

きりとり

ふりがな		町内名	
お名前		電話番号	
チャレンジ内容			