

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】

A 運動 ・ウォーキング ・ラジオ体操 ・自転車 ・水泳 ・ストレッチ - など	B 食生活 ・毎日朝ごはん ・間食を控える ・野菜たっぷり ・塩分を控える - など	C 脳いきいき ・読書 ・音読 ・新聞を読む ・日記をつける - など
D 禁煙・節酒 ・禁煙に挑戦する ・一日の酒量の制限 ・休肝日を設ける - など	E 健康管理 ・毎日体重を測る ・血圧測定 ・早寝・早起き - など	F マイチャレンジ ・たべたらすぐに歯磨き ・趣味やリラックスの時間を 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】 鰯ヶ沢町ほけん福祉課 健康こども班（役場③窓口）

TEL 0173-82-0955（直通）  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			