

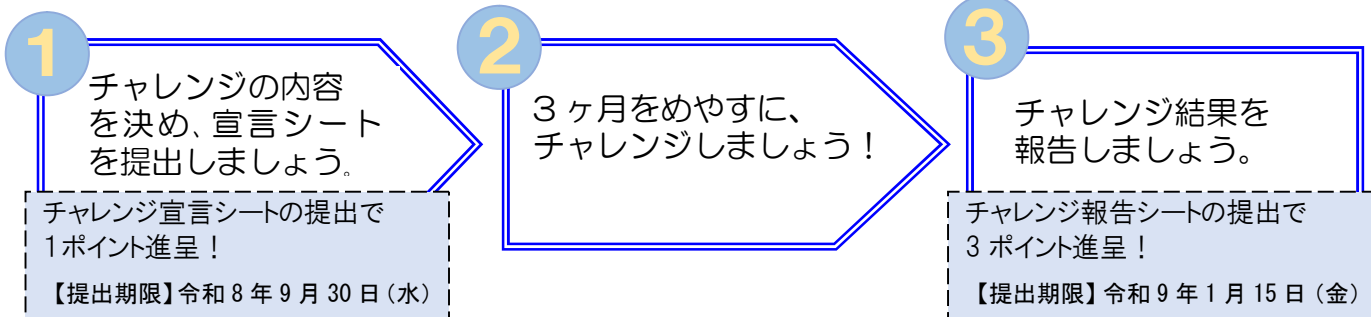
元気健康チャレンジ 宣言シート

～ 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 ・趣味やリラクスの時間を 作る など

健康チャレンジの流れ



【お問合せ】 鱒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			

がんばろう！