

# (健康づくりその1) 「健康活動記録」21日間チャレンジ!!

①目標を立てる(右の例を参考に目標を決めて記入)

目標：\_\_\_\_\_

②目標を達成できた日付を記入する

③**21日達成できたら1ポイント!!**

1	2	3	4	5	6	7
/	/	/	/	/	/	/
8	9	10	11	12	13	14
/	/	/	/	/	/	/
15	16	17	18	19	20	21
/	/	/	/	/	/	/

## ★目標例★

食事編

- ①三食野菜を食べる
- ②ベジファースト(まず野菜から食べると血糖値が上がりづらい!)
- ③やけ食い・ドカ食いしない・腹八分目
- ④よく噛んで味わって食べる
- ⑤「休肝日」・「休甘日」を設ける
- ⑥寝る2時間前は食べない

運動編

- ⑦1日5,000歩～10,000歩(個人に合わせて)
- ⑧ラジオ体操をする
- ⑨定期的にスポーツをする

歯と口の健康編

- ⑩1日3回歯磨きする
- ⑪お口の体操をする
- ⑫禁煙する

その他

- ⑬湯船につかる
- ⑭6～8時間の睡眠



## (健康づくりその2)

# 「選んで健康記録」A～Dの好きなコースを1つ選択してチャレンジ!!

### A: 私の受診記録コース

健診・検診の名前 ※	受診医療機関	受診日
		/

受けた健診・検診内容等を記入して、

**記入ができれば1ポイント!**

※健診・検診の例 狛江市特定健診・健康診査、歯周病検診  
会社の健診や人間ドック、がん検診

### B: 健康推進課のイベント参加コース

参加したイベント ※	日付	スタンプ押印
	/	

イベント参加時にスタンプをもらってください。

参加したイベントを記入して、**記入ができれば1ポイント!**

※参加したイベントの例 市が主催する健康イベント、ウォーキングイベント(秋頃予定、詳細は広報参照)、健康セミナー、健康増進室の利用、健康教室・食育事業の参加

### C: 「<sup>ある</sup>狛江市ウォーキングマップ」で歩コース

「こ」「ま」「え」の3コースあります。歩いたコースと感想を記入して、  
**記入ができれば1ポイント!**



「 」コース
感想

### D: 健診結果データ改善! コース

昨年度の結果から数値が下がったら改善です。  
**改善したら1ポイント!!**

	令和4年度		令和5年度	
腹囲		cm	▶	cm
	最高	mmHg	▶	mmHg
血圧	最低	mmHg	▶	mmHg
	血糖	mg/dl	▶	mg/dl
血糖	HbA1c	%	▶	%
	中性脂肪	mg/dl	▶	mg/dl
脂質	LDLコレステロール	mg/dl	▶	mg/dl

健康づくりその1 「健康活動記録」
ポイント



選んだコース	健康づくりその2 「選んで健康記録」
コース	ポイント



合計
ポイント

お疲れさまでした  
2ポイントたまったら  
応募できます



狛江市健康推進課