

阿賀町健康づくりチャレンジ応援事業取り組みシート

20日間取り組む健康づくりチャレンジを決めます！

下欄の「取り組みの例」を参考に、内容を考えてみましょう。（2つ以内）

1

①

②

取り組みの例

運動編

- ・ラジオ体操をする
- ・スクワットを10回3セット
- ・掃除機を毎日20分かける
- ・など

食事編

- ・夕食後の間食はやめる
- ・漬物は1日1回にする
- ・お酒は1合以内にする
- ・など

その他編

- ・毎食歯磨きをする
- ・血圧（や体重）を毎日測る
- ・禁煙を続ける
- ・など

★選ぶ時のポイント★

今までの生活を見直して、ちょっと頑張れば20日間続けられそうなことを選ぶ。取り組みの数は1つでもOK！

2 取り組み内容を20日間記録します！

項目	記載例	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
日付	11/17	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
取り組み①	○										
取り組み②	○										
項目											
日付	11/28	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
取り組み①	○										
取り組み②	○										

3 下記を記入して取り組みを報告（提出先：こども・健康推進課または各支所）

氏名	ふりがな	アンケート（当てはまる部分は全て記載をお願いします）
		<p>◆取り組みは達成できましたか？ (できた ・ もう少し ・ できなかった)</p> <p>◆健康づくりを考えるきっかけになりましたか？ (きっかけになった ・ ならなかった)</p> <p>◆取り組みで改善した事はありましたか？</p> <p>①体 重： kg 減 (または腹囲 cm 減)</p> <p>②体脂肪率： % 減</p> <p>③その他 *病院の血糖値の検査が○→○に改善したなど []</p>
住所	〒 町外在住の方はお勤め先 ()	<p>◆特別賞に当選した場合、広報あがにお名前を掲載してもよろしいですか？ (掲載可能 ・掲載不可)</p> <p>◆特別賞の景品として、もらってうれしいものがあれば教えてください！ []</p>
生年 月日	年 月 日 (歳)	
電話 番号	— —	

*参加者全員に「健康グッズ」をプレゼントします！20日間全て取り組みできた方や、体重・体脂肪・検査結果等が改善した方（必ずアンケートの①～③の該当する箇所を記載）には、抽選で特産品等が当たります！