

阿賀町健康づくりチャレンジ応援事業取り組みシート

1	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	
	②	

取り組みの例

運 動 編	食 事 編	そ の 他 編
<ul style="list-style-type: none">・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	<ul style="list-style-type: none">・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	<ul style="list-style-type: none">・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！

2019年12月31日

2	取り組み内容を20日間記録します！
---	-------------------

[illegible]

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）
----------	--

	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）	
氏名		◆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 ） ◆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 ） ◆取り組みで改善した事がありましたか？ ①体 重： kg 減 （または腹囲 cm減） ②体脂肪率： % 減 ③その他 ＊病院の血糖値の検査が○→○に改善したなど []	
住所	〒 町外在住の方はお勤め先 （ ）		
生年月日	年 月 日（ 歳）	◆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 ）	
電話番号	— —	◆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！ []	

*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！