

# 令和5年度 健幸ポイント こうしゅう 毎日チャレンジ 記録表

個人またはチームで参加します。  
チーム参加の方は、チーム名とチーム人数を記入してください。

1、自身の生活を振り返り、「毎日取り組む」健康づくりの目標を1つ決めます。

## 健康づくりの目標

下記にあてはまる場合は○をつけてください

### 運動

- ・ラジオ体操をする
- ・ストレッチをする
- ・散歩をする
- ・10分間掃除をする
- ・階段昇降をする
- ・車を使わず歩く
- ・車ではなく自転車を使う
- ・駐車場は遠くに停める
- ・筋力トレーニングをする
- ・今より1000歩多く( )歩以上) 歩く。

### 食事

- ・毎食、主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べる
- ・朝食を食べる
- ・よく噛んでゆっくり食べる
- ・腹八分目にする
- ・旬の食材を食べる
- ・寝る2時間前までに夕食を終わらせる
- ・薄味を心がける
- ・夜9時以降は食べない
- ・間食は午後1回だけにする

### その他

- ・禁煙をする
- ・毎日体重を量る

上記以外の目標をたてた方は下記枠内にご記入ください。

例) OK 平日は30分、土日は1時間ウォーキングをする。  
NG 週に4回ウォーキングをする。

氏名 \_\_\_\_\_ スタンプカードNo.( )  
チーム参加の場合  
 チーム名 \_\_\_\_\_ チーム人数 ( )名

2、毎日、目標を意識して実践し、できた日は記録表に○を、できなかった日は×を記載します。

例)

第○週	月 日	できた○ できない×	心がけたことなど
	10月2日	○	
	10月3日	○	友人を誘って一緒にやった
	10月4日	×	
	10月5日	○	
	10月6日	○	
	10月7日	○	
	10月8日	○	
毎日目標を実践できましたか		はい	いいえ

3、4週間のチャレンジ期間中、3週間以上毎日目標を達成できるように挑戦します。

## ☆チャレンジスタート!

4、チャレンジ終了後、記録表とスタンプカードを下記窓口に提出してポイントを獲得します。

- ※チーム参加の場合は、チーム全員分の記録表を一括提出してください。記録表を確認し、スタンプカードに押印します。
- ※歩数計を借りた方は、返却をお願いします。
- ※記録表は、コピーをしてご活用ください。

### 【獲得ポイント数】

- ・4週間毎日実践し、記録表を提出する 10ポイント
- ・4週間のうち3週間以上毎日目標を達成したら、さらに10ポイント
- ◎チーム参加ボーナスポイント  
チーム全員が記録表を提出したら、さらに10ポイント付与

【窓口】 甲州市役所 健康増進課、勝沼支所、大和支所

お問い合わせ先 : 甲州市役所 健康増進課 健康企画・地域医療担当 電話 32-5014

記録表は裏面へ



健康づくりの目標

--

第1週	月 日	できた○ できない×	心がけたことなど
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	毎日目標を実践できましたか		はい ・ いいえ

※この用紙は、コピーをしてご使用ください。

第3週	月 日	できた○ できない×	心がけたことなど
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	毎日目標を実践できましたか		はい ・ いいえ

第2週	月 日	できた○ できない×	心がけたことなど
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	毎日目標を実践できましたか		はい ・ いいえ

第4週	月 日	できた○ できない×	心がけたことなど
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	毎日目標を実践できましたか		はい ・ いいえ

市記入欄	スタンプカード押印日	令和	年	月	日
	チーム参加	有	・	無	本庁 ・ 勝沼 ・ 大和

4週間のうち3週間以上、毎日目標を達成できた。

(毎日目標を実践できましたか→「はい」が3週以上)

はい ・ いいえ