あなたの健康チャレンジ (日計表) 期間 2024.10.1 ~ 2024.11.30 まで

| 月 | | 10月 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 1 2 | | | | | | | | | | | | | | | 11月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------|---|---|---|---|----|-----|-----|---|-----|-----|-----|---|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|------------|-----|---|---|-----|--|-----|-----|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|---|---|---|-----|---------------------|-----|--------------|-----|
| 月 曜日 | 1 2 次 2 | - 1 | 1 | 1 | 1 | ΙI | - 1 | - 1 | | - 1 | - 1 | - 1 | 1 | ΙI | l 1 | - 1 | - 1 | - 1 | - 1 | - 1 | - 1 | - 1 | - 1 | - 1 | 1 | 1 1 | - 1 | - 1 | - 1 | - 1 | 5 6 火 オ | - 1 | 1 | 1 | l I | | - 1 | - 1 | | 1 | 1 1 | - 1 | - 1 | - 1 | - 1 | | | 1 | 1 1 | l I | - 1 | 29 30 金 土 | - 1 |
| にっこり笑顔! | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |] |
| あいさつをする | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 歯磨き・うがい・手洗い | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | T | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 良い目覚め | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝食を摂る | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| よく噛んで食べる | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食べて飲んで腸活 | | | | | | | | | - | | | | F | | | | | | - | | 1 | ļ | | | F | | | | ļ | | - | ļ | F | | | | | | | | | | | | | - | | | | | | \perp | |
| グラウンドゴルフ | H | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | | | | | | | + | | | | | | | | + | | | | | | | | | | | | | | + | + | - |
| ラジオ体操 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ストレッチ | | T | | | | | | | T | T | | T | | | | | | T | T | T | T | Ť | | | | | | T | T | T | T | T | | | | | | T | T | | | | T | T | T | Ť | T | T | П | | T | T | 1 |
| ウォーキング | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| チャレンジ目標 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 下欄に目標を記入してください | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ļ | | | ļ | | | | ļ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | I | |
| | | | | | | | | | _ | | | | | | | | | _ | 4 | 4 | 1 | + | | | | | | 4 | - | 1 | | | | | | | | | | | | | _ | 1 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体重測定 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | $\frac{1}{ \cdot }$ | + | + | |
| 血圧測定 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| → 面 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

[★]項目の空欄には、自分なりに書き足してチャレンジ!

チャレンジ目標の決め方

「生活活動・運動」「食事」「その他の健康づくり」の各項目で「これならできる!」と思う 目標を自由に決め、表に記入してください。

生活活動・運動: (例) ちょっとした隙間時間で筋力トレーニング

歯みがきしながら片足立ち、テレビを見ながら足踏みなど・・・

食事: (例) 1日3食食べる。よく噛んで食べる。腹八分目にする。

甘いものを控える。毎食野菜を食べる。

その他の健康づくり: (例)毎日、口腔(お口の)体操をする。

週2日は休肝日をとる。折り紙、クイズ・パズル、読書、日記

外出、お買い物、お友達とおしゃべり。

健康づくりのワンポイント

【始めよう 減塩生活】

◎減塩生活のコツ

☆麺類の汁は全部飲まない ☆減塩の調味料を使う ☆調味料は「かける」 ではなく「つける」 ☆蒸す、茹でる調理 ☆食塩量の多いものは、食べる 回数を減らす。

【食べ方を意識しよう】

◎食べ方に気を付けることで満腹感を得やすくなり、過剰なエネルギー摂取を防ぐことができます。

☆野菜や海藻きのこ類を先に食べる。 ☆おかずは1人分の小さめの小皿に盛り付ける。☆一口に30回は噛んで食べる。 <math>☆夕食は寝る3時間前までには済ませる。

【お口の体操】

◎□の動きを改善する

いつまでも元気に日常生活を送るためには、歯や口腔機能を健康に保つことが大切です。お口の体操などで口を動かして口腔機能を維持しましょう。

☆口を閉じたまま頬を膨らませたりすぼめたりする。

☆口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする。

☆舌を出して上下左右に動かす。☆パタカラ、パタカラ、パタカラ連続で言ってみる。

★今後の参考のために、ご意見、ご感想を記入のうえ豊津公民館まで提出をお願いします。

ー健康チャレンジ記録表

2024年(令和6年度)

健康寿命を延ばすために今より 多く体を動かしましょう!

今までの項目に《チャレンジ目標》をプラスして実施してみましょう。

①チャレンジ目標を決める

「生活活動・運動」「食事」「その他の健康づくり」の項目ごとに 自分に合ったチャレンジ目標を決める。(裏面参照)

- ②チャレンジ期間は、10/1 (火) から11/30 (土) の2か月間
- ③2か月間、健康づくりに取り組む

☆健康チャレンジ記録表に記録する。

☆取り組み期間終了後に記録用紙を提出し、参加賞と交換する。

提出期間:12/1から12/14

④チャレンジ終了後も続けたい方は、新しい記録用紙をお渡しします。

☆問い合わせ:豊津公民館 ☎83-5680

これきでの参加者内訳 今年度も一緒に頑張りましょう!

○令和3年度(35名) ○令和4年度(35名) ◎令和5年度(25名) 新田地区 新田地区 新田区 7名 6名 1名 22名 大船津地区 大船津地区 21名 大船津地区 16名 爪木地区 6名 爪木地区 7名 爪木地区 7名 6 0 歳以上 23名 6 0 歳以上 21名 60歳以上 13名

地区名

氏名