

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。 ☆夕食は寝る3時間前までには済ませる。

【お口の体操】

◎口の動きを改善する

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、パタカラ連続で言う。

★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。

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

これまでの参加者内訳 今年度も一緒に頑張りましょう!

◎令和3年度(35名)

新田地区 7名
大船津地区 22名
爪木地区 6名
60歳以上 23名

◎令和4年度(35名)

新田地区 6名
大船津地区 21名
爪木地区 7名
60歳以上 21名

◎令和5年度(25名)

新田地区 1名
大船津地区 16名
爪木地区 7名
60歳以上 13名



地区名

氏名