

あなたの健康チャレンジ（日計表）

期間 2025. 10. 1 ~ 2025. 11. 30 まで

月	1 0月																															1 1月																													
日・曜日	1	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	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
項 目	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日							
にっこり笑顔！																																																													
あいさつをする																																																													
歯磨き・うがい・手洗い																																																													
良い目覚め																																																													
朝食を摂る																																																													
よく噛んで食べる																																																													
食べて飲んで腸活																																																													
グラウンドゴルフ																																																													
ラジオ体操																																																													
ストレッチ																																																													
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																																																													
体重測定																																																													
血圧測定																																																													

★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。 ☆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。

健康チャレンジ記録表

2025年(令和7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(水)から11/30(日)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: 12/2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 合 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)		◎令和4年度(35名)		◎令和5年度(25名)	
新田区	7名	新田区	6名	新田区	1名
大船津地区	22名	大船津地区	21名	大船津地区	16名
爪木区	6名	爪木区	7名	爪木区	7名
60歳以上	23名	60歳以上	21名	60歳以上	13名
80歳以上	7名	80歳以上	9名	80歳以上	9名
				◎令和6年度(26名)	
				新田区	3名
				大船津地区	14名
				爪木区	8名
				60歳以上	12名
				80歳以上	10名



地区名 _____

氏 名 _____