

あなたの健康チャレンジ（日計表） 期間 2025.10.1 ~ 2025.11.30まで

★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、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。

---



---



---

# — 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)	◎令和4年度(35名)	◎令和5年度(25名)	◎令和6年度(26名)
新田区 7名	新田区 6名	新田区 1名	新田区 3名
大船津地区 22名	大船津地区 21名	大船津地区 16名	大船津地区 14名
爪木区 6名	爪木区 7名	爪木区 7名	爪木区 8名
60歳以上 23名	60歳以上 21名	60歳以上 13名	60歳以上 12名
80歳以上 7名	80歳以上 9名	80歳以上 9名	80歳以上 10名



地区名

氏名