

令和6年度 健幸ポイント こうしゅう 4週間チャレンジ 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、毎日チャレンジと毎週チャレンジのどちらに取り組むかを決めます。

①毎日チャレンジ 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
- ・今より1000歩多く(歩以上)歩く。

食事

- ・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
- ・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

- ・毎日体重を量る
- ・禁煙をする

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。

②毎週チャレンジ A~Cの3つのなかから目標を1つ決め、4週間取り組みます。

A 休肝日(肝臓を休めるために飲酒しない日)を週2日以上つくり、実践する。

B 1日30分以上の運動を週2日以上行う。

C 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上、週6日以上食べる。

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、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。

(毎週チャレンジ C の例)

	月 日	毎日 チャレンジ	毎週チャレンジ		
			A	B	C
第 ○ 週	10月2日				○
	10月3日				○
	10月4日				○
	10月5日				○
	10月6日				○
	10月7日				×
	10月8日				○
	毎日チャレンジは○が7個、A,Bは2個以上、Cは6個以上で達成 目標を実践できましたか			はい <input checked="" type="radio"/> いいえ	

3、4週間のチャレンジ期間中、3週間以上目標を達成できるように挑戦します。

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へ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利用ください。

【獲得ポイント数】

- ・4週間実践し、記録表を提出する 10ポイント
- ・4週間のうち3週間以上目標を達成したら、さらに10ポイント
- ◎チーム達成ボーナスポイント
チーム全員が記録表を提出したら、さらに10ポイント

【窓口】 甲州市役所 健康増進課、勝沼支所、大和支所

問合せ先 : 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	毎日 チャレンジ	毎週チャレンジ		
			A	B	C
	月 日				
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
毎日チャレンジは○が7個、A, Bは2個以上、Cは6個以上で達成					
目標を实践できましたか		はい ・ いいえ			

第2週	月 日	毎日 チャレンジ	毎週チャレンジ		
			A	B	C
	月 日				
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
毎日チャレンジは○が7個、A, Bは2個以上、Cは6個以上で達成					
目標を实践できましたか		はい ・ いいえ			

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

※この用紙は、コピーしてご使用ください。

第3週	月 日	毎日 チャレンジ	毎週チャレンジ		
			A	B	C
	月 日				
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
毎日チャレンジは○が7個、A, Bは2個以上、Cは6個以上で達成					
目標を实践できましたか		はい ・ いいえ			

第4週	月 日	毎日 チャレンジ	毎週チャレンジ		
			A	B	C
	月 日				
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
毎日チャレンジは○が7個、A, Bは2個以上、Cは6個以上で達成					
目標を实践できましたか		はい ・ いいえ			

4週間のうち3週間以上、目標を達成できた。
 (目標を实践できましたか→「はい」が3週間以上)
 はい ・ いいえ