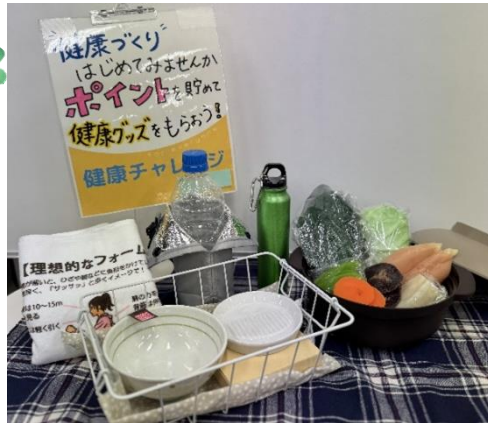


3 か月続けて実施できた方へ

健康グッズ プレゼント

＜プレゼント内容の例＞



景品引換印

- ・カロリー茶碗
- ・水筒
- ・減塩しょうゆ皿
- ・電子レンジ調理器(鍋)
- ・健康タオル
- ・ボトルホルダー
- 等

- * 達成できたら、下記へチャレンジシートを提出してください。
- * 1 か月で✓が 30 個以上・3 か月で✓が 90 個以上で達成です。
- * 「令和 7 年度健康チャレンジ」の健康グッズ引換は 1 人につき年度内 1 回となります。

【問合せ・チャレンジシート提出先】

たつの市健康課(はつらつセンター内)

☎ 0791-63-2112

※次の3支所は予約が必要です

新宮総合支所 ☎ 0791-75-3110

揖保川総合支所 ☎ 0791-72-6336

御津総合支所 ☎ 079-322-3496

令和 7 年度健康チャレンジ

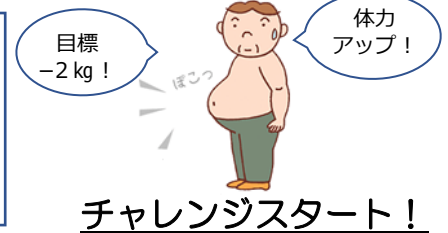
健康づくりには食事と運動を生活にうまく取り込むことが大切です。

シートに✓をしながら健康づくりにチャレンジして、生活習慣を整えていきましょう！

※対象は 30 歳以上のたつの市民の方です

①3 か月後の目標を決めましょう！

生活の中で取り組むチャレンジ目標を決めましょう！
(スタート時の体重も記入しましょう)



チャレンジスタート！

②チャレンジできた時には、

シートに✓をつけましょう！
★目標は1か月ごとに変更 OK！
★体重や血圧、体調など体の変化を確認しながら進めましょう



＜健康チャレンジシートの記入方法＞

①チャレンジ目標(食事)		②チャレンジ目標(運動)		現在の体重	
夜のおやつをやめる。		毎日、ラジオ体操をする。		kg	
1日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
4/1	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10
①目標を立てる					
✓	✓	✓	✓	✓	✓
11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目
4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16
②食事または運動の目標が達成できたら✓する					
✓	✓				
21日目	27日目	28日目	29日目	30日目	
4/21	4/27	4/28	4/29	4/30	
③30 日目に✓の合計ポイントを記入する					
日付					
✓					
ポイント					

開始日: 令和 年 月 日

健康チャレンジシート

1か月

①チャレンジ目標（食事）					②チャレンジ目標（運動）					現在の体重 kg	
1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	✓の合計	
日付											
✓										ポイント	
11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目		
日付											
✓											
21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	29日目	30日目		
日付											
✓											

3か月

①チャレンジ目標（食事）					②チャレンジ目標（運動）					現在の体重 kg	
1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	✓の合計	
日付											
✓										ポイント	
11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目		
日付											
✓											
21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	29日目	30日目		
日付											
✓											

2か月

①チャレンジ目標（食事）					②チャレンジ目標（運動）					現在の体重 kg	
1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	✓の合計	
日付											
✓										ポイント	
11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目		
日付											
✓											
21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	29日目	30日目		
日付											
✓											

ゴール！！



私の✓の合計は 個でした

<達成の指標>

1か月で✓が30個以上、3か月の✓合計が90個以上

3か月間の取り組みを通していかがでしたか。
これからも継続して健康づくりを実践していきましょう！

