

「無理なく こつこつ 健康貯金」

目標実践状況の記録表

ポイントで貯める! 10ポイント=1マイル/月

1 まずは、ここから 「取り組む目標」を決める

私が挑戦する生活改善の目標

(回数や頻度も書きましょう)

目標設定に迷っているあなたにヒント (目標例)

運動の目標

- ウォーキングを雨の日以外は1日20分間行う
- 夜寝る前に布団の上でストレッチを5分間してから寝る

食生活の目標

- 夜20時以降は夕食や夜食をとらない
- 毎食、野菜料理を食べる
- 毎食、主食・主菜・副菜を揃えて食べる

歯や口の健康づくりの目標

- 夜寝る前は歯磨きと合わせて歯間ブラシやデンタルフロスを使って清掃する
- 夜寝る前は歯磨きと合わせて舌磨きを行う

その他の目標

- 喫煙本数を1日3本に減らす
- 禁煙する



記入欄がなくなった場合は、2枚目以降もお渡しします。

2 さあ 始めよう 「自分で決めた目標」「体重測定」「血圧測定」「健康だと思ふ活動」いずれかを実施したら記録表に記入

1日分で1ポイント 10ポイント(10日以上の取り組み)=1マイル/月
1マイル貯まった月は、チャレンジシートに「〇月 健康貯金」と記入

「健康だと思ふ活動」とは・・・自分が健康につながると思った活動は何でもOKです!!

例えば・・・

- ・老人クラブ連合会の会合や活動
- ・子育て支援センターの利用
- ・ペアレントプログラムに参加
- ・ヘルシーパーク裾野で温泉に入った
- ・コスモスまつりに行った
- ・子どもと公園で遊んだ
- ・ボランティア活動をした
- ・スポーツ教室参加
- ・にこにこキャラバン参加
- ・みどりまつりに行った
- ・ウォーキングをした
- ・富士山すその花火大会観覧
- ・3食バランスよく食事をした
- ・市民体育館利用
- ・地区サロン参加
- ・ファンケルクラシックに参加
- ・教養講座に参加した
- ・買い物に行った
- ・近所の方と会話をした

自分にとって何が健康につながるのか、考えてとりくみましょう

目標実践状況の記録表(月)

【目標】目標達成→○ 一部達成→△ 未達成→×を記入
【体重測定】【血圧測定】【健康だと思ふ活動】自由に記入

日	目標	体重測定	血圧測定	健康だと思ふ活動	日	目標	体重測定	血圧測定	健康だと思ふ活動
例	○	〇〇kg	〇〇/〇〇	ラジオ体操	16				
1					17				
2					18				
3					19				
4					20				
5					21				
6					22				
7					23				
8					24				
9					25				
10					26				
11					27				
12					28				
13					29				
14					30				
15					31				

目標実践状況の記録表(月)

【目標】目標達成→○ 一部達成→△ 未達成→×を記入
【体重測定】【血圧測定】【健康だと思ふ活動】自由に記入

日	目標	体重測定	血圧測定	健康だと思ふ活動	日	目標	体重測定	血圧測定	健康だと思ふ活動
例	○	〇〇kg	〇〇/〇〇	ウォーキング	16				
1					17				
2					18				
3					19				
4					20				
5					21				
6					22				
7					23				
8					24				
9					25				
10					26				
11					27				
12					28				
13					29				
14					30				
15					31				

目標実践状況の記録表(月)

【目標】目標達成→○ 一部達成→△ 未達成→×を記入
【体重測定】【血圧測定】【健康だと思う活動】自由に記入

日	目標	体重測定	血圧測定	健康だと思う活動	日	目標	体重測定	血圧測定	健康だと思う活動
例	○	〇〇kg	〇〇/〇〇	買い物	16				
1					17				
2					18				
3					19				
4					20				
5					21				
6					22				
7					23				
8					24				
9					25				
10					26				
11					27				
12					28				
13					29				
14					30				
15					31				

目標実践状況の記録表(月)

【目標】目標達成→○ 一部達成→△ 未達成→×を記入
【体重測定】【血圧測定】【健康だと思う活動】自由に記入

日	目標	体重測定	血圧測定	健康だと思う活動	日	目標	体重測定	血圧測定	健康だと思う活動
例	○	〇〇kg	〇〇/〇〇	地区サロン	16				
1					17				
2					18				
3					19				
4					20				
5					21				
6					22				
7					23				
8					24				
9					25				
10					26				
11					27				
12					28				
13					29				
14					30				
15					31				

目標実践状況の記録表(月)

【目標】目標達成→○ 一部達成→△ 未達成→×を記入
【体重測定】【血圧測定】【健康だと思う活動】自由に記入

日	目標	体重測定	血圧測定	健康だと思う活動	日	目標	体重測定	血圧測定	健康だと思う活動
例	○	〇〇kg	〇〇/〇〇	温泉	16				
1					17				
2					18				
3					19				
4					20				
5					21				
6					22				
7					23				
8					24				
9					25				
10					26				
11					27				
12					28				
13					29				
14					30				
15					31				

目標実践状況の記録表(月)

【目標】目標達成→○ 一部達成→△ 未達成→×を記入
【体重測定】【血圧測定】【健康だと思う活動】自由に記入

日	目標	体重測定	血圧測定	健康だと思う活動	日	目標	体重測定	血圧測定	健康だと思う活動
例	○	〇〇kg	〇〇/〇〇	地区サロン	16				
1					17				
2					18				
3					19				
4					20				
5					21				
6					22				
7					23				
8					24				
9					25				
10					26				
11					27				
12					28				
13					29				
14					30				
15					31				