

# 阿賀町健康づくりチャレンジ応援事業取り組みシート

**20日間取り組む健康づくりチャレンジを決めます！**  
 記載例を参考に、取り組む内容を考えてみましょう。(2つ以内)

1  
①  
②

## 取り組みの例

### 運動編

- ・ラジオ体操をする
- ・スクワットを10回3セット
- ・掃除機を毎日20分かける
- ・・・など

### 食事編

- ・夕食後の間食はやめる
- ・漬物は1日1回にする
- ・お酒は1合以内にする
- ・・・など

### その他編

- ・毎食歯磨きをする
- ・血圧(や体重)を毎日測る
- ・禁煙を続ける
- ・・・など

### ★選ぶ時のポイント★

今までの生活を見直して、ちょっと頑張れば20日間続けられそうなことを選ぶ。取り組みの数は1つでもOK!

## 2 取り組み内容を20日間記録します！

項目	記載例	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
日付	2/1										
取り組み①	○										
取り組み②	○										
項目	2/11	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
日付											
取り組み①	○										
取り組み②	○										

## 3 下記を記入して取り組みを報告(提出先:こども・健康推進課または各支所)

氏名	ふりがな	アンケート(当てはまる部分は全て記載をお願いします)
	( 歳)	
住所	〒	◆取り組みは達成できましたか? ( できた ・ もう少し ・ できなかった )
	町外在住の方はお勤め先 ( )	◆健康づくりを考えるきっかけになりましたか? ( きっかけになった ・ ならなかった )
電話	— —	◆取り組みで改善した事がありましたか? ①体 重: kg 減 (または腹囲 cm減) ②体脂肪率: % 減 ③その他 *病院の血糖値の検査が○→○に改善したなど ( )
		◆特別賞に当選した場合、広報あがにお名前を掲載してもよろしいですか? ( 掲載可能 ・ 掲載不可 ) ◆特別賞の景品として、もらってうれしいものがあれば教えてください! ( )

\*参加者全員に「健康グッズ」をプレゼントします!20日間全て取り組みできた方や、体重・体脂肪・検査結果等が改善した方(必ずアンケートの①~③の該当する箇所を記載)には、抽選で体重計や特産品等が当たります!