

伊勢の元気人チャレンジ記録シート

① 健康づくりに取り組む(30日) 連続していなくても OK

A～Cのうち取り組むことに○をつけ、取り組んだ日付を下の表に記入しよう。

- A. いつもより野菜料理を1皿分多く食べる
- B. いつもより10分多く歩く
- C. 目標を決めて取り組む

私の目標：

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

1日
1ポイント

必須
30
ポイント

② 健康診断・がん検診を受ける

受診した健診(検診)の番号・受診日を記入しよう(対象期間:R5.4.1～R6.3.15)。

令和 年 月 日 令和 年 月 日

- ①特定健診 ②後期高齢者健康診査 ③職場の健診 ④人間ドック ⑤歯科健診 ⑥胃がん
⑦大腸がん ⑧肺がん ⑨前立腺がん ⑩子宮頸がん ⑪乳がん ⑫その他()

各10
ポイント

③ 毎月11日の「健康の日」に健康づくりに取り組む

取り組んだ内容と日付を記入しよう。

月 11 日

月 11 日

各10
ポイント

④ 健康づくりの講座、イベント等に参加する

参加した講座やイベントの内容と日付を記入しよう。

月 日

月 日

各10
ポイント

⑤ 市の「ウォーキングマップ」「低カロリー・バランス食レシピ」を活用する

活用したウォーキングマップ、レシピの番号・名を記入しよう。

ウォーキングマップ
No. ()

低カロリー・バランス食レシピ
No. ()

各5
ポイント

⑥ 伊勢市公式 LINE に友達登録する(「健康づくり」を受信設定)

あてはまるものに○をつけよう。

登録した ・ すでに登録済み

5
ポイント

⑦ 地域の健康づくり活動等にボランティア協力する

協力した活動と日付を記入しよう。

月 日

月 日

各5
ポイント

取り組み①

ポイント

+

取り組み②～⑦

ポイント

=

合計

ポイント

50ポイント貯まったら
健康課へ申請しよう!

