

# 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日の取り組みが必須)

**必ず 30 ポイント必要!**

A~Cのうち取り組むことに○をつけよう。

- 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. 自分で目標を決めて取り組む【目標  】

取り組んだら、下の表に○をつけよう。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

① **1回  
1ポイント**

点

## ② 健康診断・がん検診を受ける

**各10  
ポイント**

受診した健診(検診)に✓しよう。(対象期間:R6.4.1~R7.3.14)

- 特定健診
- 後期高齢者健康診査
- 職場の健診
- 人間ドック
- 歯科健診
- 胃がん検診
- 大腸がん検診
- 肺がん検診
- 前立腺がん検診
- 子宮頸がん検診
- 乳がん検診
- その他 (  )

② **チェック数 ×  
10ポイント**

点

## ③ 毎月11日の健康の日のイベントや、健康づくりに関する講座に参加する

**各10  
ポイント**

参加した講座やイベントの名前と日付を記入しよう。

月 日

月 日

月 日

③ **参加数 ×  
10ポイント**

点

## ④ 市の「ウォーキングマップ」「低カロリー・バランス食レシピ」を使う

**各5  
ポイント**

使ったマップやレシピの番号・名前を記入しよう。

・ウォーキングマップ No.  コース

・低カロリー・バランス食レシピ No.  メニュー

④ **利用数 ×  
5ポイント**

点



必ず30ポイント  
必要です

