

伊勢の元気人チャレンジ記録シート【お子さん用】

伊勢の元気人チャレンジ記録シート

【健康づくりに取り組む】
 取り組もうと思う健康づくりの目標を立てよう！
 【目標 】

取り組んだら、下の表に○をつけよう。(30日の取り組みが必須)

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回 1ポイント
点

お子さんは30ポイントで申請できます。特典1、2に加え、さらに必ずもらえるプレゼントも！

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()

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	

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

利用数 × 5ポイント
点

バランスのよい食事にする！
低カロリー・バランス食レシピ

バランスのとれたレシピと健康に役立つ食生活のポイントを紹介！




低カロリー・バランス食 伊勢市 検索

レシピ設置場所
 中央保健センター・総合支所・子育て支援センター・市内スーパーなど

いつもより1,000歩多く歩く
伊勢のまちを楽しくウォーキング

健康増進効果を検証した市内のウォーキングコースマップや歩き方のポイント、記録マップなどを掲載！



伊勢のまちを楽しくウォーキング 検索

年に1度は受けよう！
健康診査・がん検診

詳しくはこちら！



健診 伊勢市 検索

参加しよう！
健康づくりの講座など

詳しくはこちら！



健康づくり 伊勢市 検索

取り組み① 30ポイント + 取り組み②~④ 点 = 合計 点
 必ず30ポイント必要です

50ポイント貯まったら申請しよう！