# なかとさ健康チャンス記録用紙

| 氏名 | 住所<br>中土佐町 | 性別<br>男・女 | 生年月日<br>年　　月　　日（　　歳） |
|---|---|---|---|

健康づくりの取り組みを下記の①～⑧の中から選び、番号を「取組No.」の欄に記入してください。
取り組みは毎日または活動した日にちに記録することで「記録達成」となります。記録できなかった日は「×」または理由を書いてください。記録達成できた項目に対しポイントカードに１つ押印します。

| 健康づくり<br>取り組み内容<br>（最大5つ） | ①1日の歩数　②血圧をはかる　③体重をはかる　④1日３食きちんと食べる<br>⑤野菜のおかずを1日5皿以上食べる　⑥運動をする（例：ラジオ体操、ストレッチなど）<br>⑦十分な睡眠をとる（目安は6時間以上）<br>⑧自分で決めた内容（　　）<br>※①～③は数字を記入してください　④～⑧はできたら「○」をする |
|---|---|

| 日付 | 取組No. | | 取組No. | | 取組No. | | 取組No. | | 取組No. | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 目標 | | 目標 | | 目標 | | 目標 | | 目標 | |
| ／ | | | | | | | | | | |
| ／ | | | | | | | | | | |
| ／ | | | | | | | | |

# なかとさ健康チャンス記録用紙

| 氏名 | 住所<br>中土佐町 | 性別<br>男・女 | 生年月日<br>年　月　日（　歳） |
|---|---|---|---|

健康づくりの取り組みを下記の①～⑧の中から選び、番号を「取組No.」の欄に記入してください。
取り組みは毎日または活動した日にちに記録することで「記録達成」となります。記録できなかった日は「×」または理由を書いてください。記録達成できた項目に対しポイントカードに１つ押印します。

| 健康づくり<br>取り組み内容<br>（最大5つ） | ①1日の歩数　②血圧をはかる　③体重をはかる　④1日３食きちんと食べる<br>⑤野菜のおかずを1日5皿以上食べる　⑥運動をする（例：ラジオ体操、ストレッチなど）<br>⑦十分な睡眠をとる（目安は6時間以上）<br>⑧自分で決めた内容（　　）<br>※①～③は数字を記入してください　④～⑧はできたら「○」をする |
|---|---|

| 日付 | 取組No. | | 取組No. | | 取組No. | | 取組No. | | 取組No. | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 目標 | | 目標 | | 目標 | | 目標 | | 目標 | |
| ／ | | | | | | | | | | |
| ／ | | | | | | | | | | |
| ／ | | | | | | | | |