

自分でチェックして
チャレンジしよう!!

毎日健康 + お出かけ健 ポイント

1日 2ポイント 毎日健康ポイント

食事や運動など、毎日取り組むことができる健康づくりの目標を、自由に設定して宣言しましょう!!
1日取り組むごとに**2ポイント**たまります。



目標の例

栄養・食生活

- ★ 朝ごはんを毎日食べる
- ★ 野菜・果物を毎日食べる
- ★ 塩分はひかえる
- ★ 家族と一緒に楽しく食事する

身体活動・運動

- ★ 毎日の生活で15分以上歩く
- ★ 「なごや健康体操」や「Nagoyaモーニングダンス」を毎日行う (YouTubeで配信)

その他

- ★ 昼食後も歯磨きをする
- ★ 歯間ブラシやデンタルフロスを使う
- ★ 毎日体重をはかる
- ★ 禁煙にチャレンジする
- ★ 休肝日をつくる



◎ 毎日健康ポイント「記録カレンダー」

目標を書こう

目標を実践した日に
○印をつけよう!

7 July

日	月	火	水	木	金	土
	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	31			

小計() × 2

ポイント

8 August

日	月	火	水	木	金	土
				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	31

小計() × 2

ポイント

9 September

日	月	火	水	木	金	土
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					

小計() × 2

ポイント

10 October

日	月	火	水	木	金	土
		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	31		

小計() × 2

ポイント

11 November

日	月	火	水	木	金	土
					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

小計() × 2

ポイント

12 December

日	月	火	水	木	金	土
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	31				

小計() × 2

ポイント

1 January

日	月	火	水	木	金	土
			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	31	

小計() × 2

ポイント

2 February

日	月	火	水	木	金	土
						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	

小計() × 2

ポイント

毎日健康ポイント「記録カレンダー」 記入方法および記入例

- 1 記入例を参考に、自分に合った目標を書いてください。
- 2 実践できた日は、日付に印をつけてください。(例: √・■・○)

7 July

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	④	⑤	6
7	8	⑨	⑩	⑪	⑫	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	⑬	⑭	⑮	⑯	27
28	29	30	⑰			

目標を書こう

毎朝なごや健康体操をする

小計(11) × 2

22ポイント