

★自己申告で
チャレンジ!!★

毎日健康ポイント + お出かけ健康

1日
2
ポイント

① 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**がたまります。

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 ●塩分をひかえる ●家族と一緒に楽しく食事をする		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で配信中)
	たばこ・アルコール ●禁煙にチャレンジする ●飲酒の量を減らす ●禁煙をしようとしている人を応援する	その他 ●昼食後も歯磨きをする ●1日1回声を出して笑う ●歯間ブラシやデンタルフロスを使う	

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月							8月							9月							10月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4						1	2
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30
																					31						
小計							小計							小計							小計						
()日×2	ポイント						()日×2	ポイント						()日×2	ポイント						()日×2	ポイント					
11月							12月							1月							2月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1			1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	27	28					
														30	31												
小計							小計							小計							小計						
()日×2	ポイント						()日×2	ポイント						()日×2	ポイント						()日×2	ポイント					

毎日健康ポイント「記録カレンダー」記入例

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

目標を書こう 毎朝なごや健康体操をする

7月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
小計	(12)日×2					
	24 ポイント					

集計欄

各回100ポイント以上
ためると応募できます。

①・②どちらかのポイント
だけでもOK! 応募方法
は右ページをご覧ください。

お楽しみ特典の抽選は期間
中、3回です。1回の抽選に
つき、お一人様1通の応募
となります。

チャレンジ期間	①毎日健康ポイント + ②お出かけ健康ポイント = 合計		
第1回(9/30締切)	月 日 ~ 月 日	ポイント +	ポイント =
第2回(12/31締切)	月 日 ~ 月 日	ポイント +	ポイント =
第3回(3/4締切)	月 日 ~ 月 日	ポイント +	ポイント =
記入例	①チャレンジ期間を記入してください。(取り組み始めた日から100ポイントたまった日まで)		
	②チャレンジ期間中にためた毎日健康ポイントとお出かけ健康ポイントとその合計ポイントを記入してください。		
チャレンジ期間	①毎日健康ポイント + ②お出かけ健康ポイント = 合計		
第1回(9/30締切)	7月 6日 ~ 9月 20日	72 ポイント +	30 ポイント = 102 ポイント