

自分でチェックして
チャレンジしよう!!

毎日健康ポイント + イベント

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日取り組むことに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
- 毎身体重をはかる
- 禁煙にチャレンジする
- 休肝日をつくる
- こころの絆創膏アプリで日記をつける



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: √・■・○)

目標を書こう

毎朝なごや健康体操をする

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	③⑩	31		

小計(/ /)×2

22 ポイント