

# 自己申告ポイント 40ポイントをためよう! 1日1ポイント

⑭番に自分の目標を決めて記入しましょう!

①～⑭の健康づくりを実践したら④ページに日付と番号を記入しましょう!

## 食事

- ① 主食・主菜・副菜がそろった食事をする
- ② 茶葉から淹れた緑茶を1日1杯以上飲む
- ③ 毎食野菜を1皿以上食べる



## 運動

- ④ 意識的に1,000歩多く歩く
- ⑤ 30分以上体力に合った運動、スポーツを楽しむ (自分が運動と思えばOK)
- ⑥ 自転車や徒歩で移動(通勤)する



## 休養 こころ

- ⑦ 自分に合ったストレス解消法を実施する
- ⑧ 地域活動に参加する
- ⑨ ボランティア活動に参加する



## タバコ アルコール

- ⑩ たばこの本数をいつもより減らす
- ⑪ 休肝日をつくる
- ⑫ 未成年者、妊婦等の前での喫煙に配慮する



## 歯の健康

- ⑬ 歯医者に受診する
- ⑭ 歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)などの歯ブラシ以外の歯磨き用具を使う



## 健康管理

- ⑮ 妊婦健診や子どもの健診を受ける
- ⑯ 総合検診やがん検診、特定健診を受ける
- ⑰ 血圧を測る
- ⑱ 外出後、手洗い・うがいを



## 自分で決めた 健康づくりの 目標

⑲

## 自己申告ポイントの記入方法

※「自己申告ポイント」の書き方です。

1日1項目実践した日付と番号を記入していきましょう。  
右ページ(④ページ)のポイントカードに記入してください。

(例1)  
7月1日  
30分ウォーキング  
をした

7/1 1  
⑤ 記入

(例2)  
7月4日  
ボランティア  
活動に参加した

7/4 2  
⑨ 記入

### ポイントカード

①ページの①～⑱の中から、1日1つできた項目を記入しよう!

|       |       |      |      |     |     |      |      |      |      |
|-------|-------|------|------|-----|-----|------|------|------|------|
| 7/1 1 | 7/4 2 | / 3  | / 4  | / 5 | / 6 | / 7  | / 8  | / 9  | / 10 |
| ⑤     | ⑨     |      |      |     |     |      |      |      |      |
| / 11  | / 12  | / 13 | / 14 |     |     | / 17 | / 17 | / 19 | / 20 |

見本

1日おきでも大丈夫! もう少しがんばってみましょう

|      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| / 21 | / 22 | / 23 | / 24 | / 25 | / 26 | / 27 | / 28 | / 29 | / 30 |
| / 31 | / 32 | / 33 | / 34 |      |      | / 37 | / 38 | / 39 | / 40 |

見本

ゴール  
プレゼント&抽選参加

スタンプ  
ポイント

番号

番号