

こつこつポイント

30ポイント
がんばろう！



じっこう きょう ひづけ こうもく
実行したら 今日の日付の項目とところに○をつけよう！

こうもく 項目	とく ないよう 取り組み内容	※1つでも実行したら下の表に○をつけてね！
うんどう 運動	<input type="checkbox"/> 外遊びをする <input type="checkbox"/> 1日 () 分以上歩いた <input type="checkbox"/> 1日 () 歩以上歩いた <input type="checkbox"/> 以前より+10分体を動かした <input type="checkbox"/> ラジオ体操をした <input type="checkbox"/> ストレッチをした	
けんこう 健康	<input type="checkbox"/> 体温を測定した <input type="checkbox"/> 手洗いをした <input type="checkbox"/> うがいをした <input type="checkbox"/> お茶を飲んだ <input type="checkbox"/> 血圧を測定した <input type="checkbox"/> 体重を測定した <input type="checkbox"/> お酒を飲みすぎなかった (20歳以上の人)	
は 歯	<input type="checkbox"/> 歯みがきを2回以上した <input type="checkbox"/> よくかんで食べた (30回程度かむ) <input type="checkbox"/> おやつは時間を決めて食べた (1日1回程度) <input type="checkbox"/> お口の体操をした	
しょくじ 食事	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べた <input type="checkbox"/> バランスよく食べた <input type="checkbox"/> 野菜を食べた <input type="checkbox"/> うす味を心がけた <input type="checkbox"/> 家族そろって食事をした (共食)	
こころ 心	<input type="checkbox"/> 早寝早起きをする <input type="checkbox"/> 趣味の時間を楽しんだ <input type="checkbox"/> 1日1回は誰かと話をする <input type="checkbox"/> 寝る30分前はスマホやゲームをしない <input type="checkbox"/> 困った時は誰かに相談する	

うえ ないよう み とく
上の内容を見て1つでも取り組んだことがあったら○をつけてね！ ○1つ：1ポイント

	しゅうめ 1週目							しゅうめ 2週目							
ひづけ 日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
うんどう 運動															
けんこう 健康															
は 歯															
しょくじ 食事															
こころ 心															
ごうけい 合計															
● 1日のポイントを数えましょう。(○1つ1ポイント)															
1週目の合計								2週目の合計							
							ポイント								ポイント

○は1つ1ポイントで数えてね。

こつこつポイント合計

ごほうびポイント



30ポイント
がんばろう!

* 1年以内に受けたらOK!

こ 項 目	う 受 け た 月	ポ イ ン ト
健康診断(学校健診・特定健診・がん検診を含む)を受けた	月	10
歯科健診・歯周病検診(学校健診を含む)を受けた	月	10

* 1年以内に参加または取り組んだらOK!

こ 項 目	ポ イ ン ト
休日に友達と会った、家族でレジャーに出かけた	5
趣味活動に参加した	5
健康に関する講演会や教室・講座に参加した	5
地域行事への参加(例:防災訓練、文化祭、体育祭、清掃活動、古紙回収など)	5
ボランティア活動に参加	5
禁煙に取り組んだ(元々たばこを吸わない人もポイントもらえます!)	10
自転車で出かけた	5

* 4回測定して自分の体の変化を知ろう。※体重はチャレンジ開始からの変動をチェックしてね。

日付	/	/	/	/	ポイント
体重の増減	増えた・減った	増えた・減った	増えた・減った	増えた・減った	5
血圧	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	5
体温	℃	℃	℃	℃	5

ごほうびポイント合計

たの
お楽しみ抽選会の当選者は
すてきな景品がもらえます!

お楽しみ抽選会協力企業

