



# チャレンジ方法とポイントの貯め方

A～Cの健康づくりに取り組んで、合計100ポイント貯めましょう！

問合せ先 いきいき 健康推進グループ ☎52-9873

## A 健康づくりにチャレンジ!

チャレンジ目標を達成したら▶

**1ポイント!**

- 健康づくりのためのチャレンジ目標を立てましょう。
- チャレンジ目標を達成したら、達成した日付を下の表に書きましょう。
- 達成した日数を数えて、小計の欄に獲得したポイント数を書きましょう。



### 目標例

- ラジオ体操をする
- ウォーキングを20分する
- 禁煙する
- 朝食を摂る
- 体重を測定する
- 毎食後歯磨きをする

### 目標を書こう!

私のチャレンジ目標は

です!

### 達成した日付を書こう!

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10pt
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	20pt
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	30pt
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	40pt
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50pt
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	60pt
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	70pt
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	80pt
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	90pt
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	100pt

A～Cのポイントを計算しよう!

A 小計

ポイント

合計  
ポイント

A

+

B

+

C