

# あなたは何から取り組みますか？

平成 26 年度版

## ヘルスチャレンジシート

目標をもって  
取り組んでみよう！



### ★記入方法★

- ①「あなたの健康づくりガイド」のあなたの世代から、実行してみようと思う取り組みを1～3つ選び、「目標」欄に記入しましょう。
- ②チャレンジ期間を決め、「期間」欄に記入しましょう。(3ヶ月または6ヶ月)
- ③「名前」「年齢」「性別」「決めた日」も記入しましょう。
- ④今日から、目標が実行できるように意識して取り組み、月末に取り組んだ結果を振り返り、○×△のいずれかを記入しましょう。  
(○×△は自分の判断でかまいません。)
- ⑤決めたチャレンジ期間終了後、健康医療課までご提出ください。

○…がんばった  
△…まあまあがんばった  
×…がんばれなかった

3ヵ月または6ヵ月

名前	年齢	性別	目標	期間	決めた日	8月	9月	10月	11月	12月	1月	月
【見本】 笠岡花子	40歳	女	3食野菜を必ずとります	3ヶ月	8/1	△	○	○				
			今より10分多く歩きます	6ヶ月	8/1	×	△	△	○	○	○	
			趣味を楽しむ等「積極的休養」を取り入れます	3ヶ月	8/1	○	○	○				
名前	年齢	性別	目標	期間	決めた日	月	月	月	月	月	月	月
名前	年齢	性別	目標	期間	決めた日	月	月	月	月	月	月	月
名前	年齢	性別	目標	期間	決めた日	月	月	月	月	月	月	月

★提出先 笠岡市健康医療課 (Tel: 0865-69-2101) ★

笠岡市中央町1番地1 (中央公民館1F)

提出してくださった方には、ヘルスチャレンジシートと引き換えに参加賞を用意しております。

受付期間：平成 27 年 2 月末まで



一人で、家族で、  
みんなで、  
健康づくりに取り組み  
ましょう。