

健康づくり その一 健康診断 を受ける

受診日

医療機関名

健診・検診の名前

健診・検診で何を受けたかを
記入してください。

例：市の健診、
会社の健診、
がん検診、
歯周病検診、
人間ドックなど

健康づくり その二 健康事業に 参加する

健康推進課の講演会
ウォーキングイベント
健康増進室の利用など

stamp

FINISH
終
おわり

健康づくり その三 健康計画 を立てる

私の健康目標は

です！

健康目標例：

- ・5,000歩以上歩く
- ・1日2食以上 野菜を食べる
- ・湯船につかる
- ・休肝日を設ける
- ・お口の体操をする
- ・ラジオ体操をする
- ・見守り活動に参加する
- ・体操教室に行く
など…

自分で決めた目標を上
に記入し、合計3週間
チャレンジしてください。
※健康目標は達成した日を
記入してください。

3週間チャレンジ!!

START
始
はじまり

