

2024年版

※裏面は目標の記録用紙になっています →裏面へ

# 30日健康目標

健康づくりに取り組むきっかけづくりに！  
行動目標を立て、取り組んでみましょう。  
あなたの健康を応援します。目標を達成した  
方の中から、審査の上、**記念品**を進呈します。

対象・期間

- 穴水町に住所を有する人
- 令和6年6月1日（土）  
～令和7年2月28日（金）

1～10からどのコースの健康目標にするか選びましょう！

1. 運動コース
2. 食事コース
3. 口の健康コース
4. 脳いきいきコース
5. 禁煙・節酒コース
6. 快適な眠りコース
7. 肥満改善コース
8. 子供チャレンジコース
9. 私流の健康コース
10. その他コース



脱メタボ宣言



～これからの健康を自分の力で手に入れましょう！～

上記からコースを選び、裏に健康目標を記入して提出しましょう！ **提出で1ポイント**  
目標達成者（3ヶ月間継続）を審査の上、**健康づくりグッズ**を進呈します。

**用紙はどこでもらえるの？**

- 穴水町保健センター、役場住民福祉課、各公民館、町内医療機関に設置しています

**どこへ提出すればいいの？**

- 穴水町保健センター内 子育て健康課（穴水町川島タの38番地）へ提出しましょう
- **2024健康目標記録用紙（裏面）**に必要事項を記入し、**3ヶ月以上**取り組み、提出しましょう



**30日間、目標に向かってチャレンジしましょう**

《健康目標に関する問い合わせ先》

○子育て健康課 穴水町字川島タの38番地 TEL 52-3589

あなみず健康チャレンジ対象事業

# 2024 健康目標記録用紙

★3ヶ月（90日）以上、ご自身で決めた健康目標に取り組みましょう！

ふりがな 名前	生年月日	大・昭・平・令			目標番号 (下から選択)	目標内容(例) 毎日体重測定し、3kg減量
		年	月	日生	番	
住所	穴水町字				取組期間	月 日～ 月 日
電話番号					達成の有無※	達成できた できなかった

番号	1	2	3	4	5	6	7	8
項目	運動	口の健康	食事	脳いきいき	禁煙・節酒	快適な眠り	肥満改善	子ども チャレンジ
例	毎日ラジオ体操	1日3回歯磨き	塩分控えめ	日記をつける	1日1合まで	寝る前の飲食禁止	1日1回体重測定	早寝・早起き

★達成した内容・感想

--

★達成度をチェックカレンダーで記してみよう！ ○印できた ×印できなかった

（ ） 月	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					

（ ） 月	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					

（ ） 月	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					

（ ） 月	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					

※3ヶ月（90日）取り組んでみて、○印の数が、78個以上で「達成できた」とする  
 提出期限：令和7年2月末日まで 提出場所：保健センター、各公民館