

# 健康向上チャレンジ宣言書

エントリー者のお名前 \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ 町)

<私の宣言>具体的にできること!(下記事例参照)

宣言通り実行した日は○をつけよう!

## 10月

月	火	水	木	金	土	日
			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	

いつもより一歩踏み込んで  
頑張りましょう~!!

### 【食事事例】

- ① 間食をやめる
- ② 甘い菓子を食べない
- ③ 毎日野菜 350g 以上食べる
- ④ よく噛んでゆっくり食べる
- ⑤ 腹八分目にする
- ⑥ 寝る 2 時間前は食べない



## 11月

月	火	水	木	金	土	日
						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						

### 【運動事例】

- ① 毎日〇〇歩以上歩く
- ② いつもより 10 分以上多く歩く
- ③ 筋トレ(スクワット・腹筋・腕立て伏せ)を〇〇回以上する
- ④ 毎日ラジオ体操をする
- ⑤ ヨガ・ダンス・スイミング・フィットネスなどを〇〇分



## 12月

月	火	水	木	金	土	日
	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			

### 【生活事例】

- ① 禁煙する
- ② 体重を毎日測り記録する
- ③ 1日1回は丁寧な歯磨きをする
- ④ スマホ・ゲーム時間 1日〇時間以内(〇時まで)
- ⑤ 必ず石鹸を使って30秒手を洗う
- ⑥ 新聞・本を声に出して読む(脳トレ)



○の総数  
( )