# いまチャレ

**（いまいち健康チャレンジ）**

四つ葉振興会の運動・食部会では、”健康なまちづくり推進“のために、積極的に健康づくりに取り組む「健康チャレンジ」を昨年に引き続き企画しました。地域でより多くの方が健康的な生活習慣を送るきっかけづくりにしていただければ幸いです。

**対象：今市地区在住の方**

**チャレンジ期間：令和５年２月10日から３月12日**

**ステップ１** 健康づくりの取組み目標を決めよう！（裏面★①に記入）

↓

**ステップ２** 健康づくりに取り組んでチャレンジシート（裏面★②）に記入！

↓

**ステップ３** チャレンジシートを今市まちづくりセンターに提出

＜応募期間＞　令和５年３月20日（月）まで

＜提出・応募方法＞

◆チャレンジシートが複数枚必要な方は、今市まちづくりセンターにあります。
または、コピーして使ってください。
四つ葉振興会ホームページ http://yotsuba-promotion.com/ からもダウンロード可能です。

◆提出は<u>今市まちづくりセンター（平日９：00～17：00）に持参</u>して下さい。

◆チャレンジシートと引き換えに、提出者全員に**粗品プレゼント**。

主　　催　四つ葉振興会　運動食部会
問い合わせ先　今市まちづくりセンター（四つ葉振興会事務局）　TEL４５－１７５７

# チ ャ レ ン ジ シ ー ト

＊次の目標例を参考に「**自分に必要！**」「**これならできる！**」と思う目標を決めましょう。
子どもは★マークがおすすめ

| | |
|---|---|
| 運動 | ★①ラジオ体操を毎日する　②ウォーキングを週３日行う　③ストレッチ |
| 食事 | ★①朝ご飯を食べる　②減塩に心がける　★③好ききらいなく何でも食べる<br>④間食を減らす　⑤週２日休肝日をつくる |
| 歯 | ①１日１回はしっかり歯みがき　★②よくかんで食べる |
| その他 | 自分なりの目標<br>・7～8 時間眠る　★はやね・はやおき　・毎日測定（体重・血圧）など |

★①期間（2/10～3/12）の「健康づくりの取り組み目標」を記入してください。

| |
|---|
| 目標 |

★②記入シート　健康づくりに関する取り組み状況をお知らせください。

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 日にち | 2/10 | 2/11 | 2/12 | 2/13 | 2/14 | 2/15 | 2/16 |
| 取組めたら〇 | | | | | | | |
| 日にち | 2/17 | 2/18 | 2/19 | 2/20 | 2/21 | 2/22 | 2/23 |
| 取組めたら〇 | | | | | | | |
| 日にち | 2/24 | 2/25 | 2/26 | 2/27 | 2/28 | 3/1 | 3/2 |
| 取組めたら〇 | | | | | | | |
| 日にち | 3/3 | 3/4 | 3/5 | 3/6 | 3/7 | 3/8 | 3/9 |
| 取組めたら〇 | | | | | | | |
| 日にち | 3/10 | 3/11 | 3/12 | | | | |
| 取組めたら〇 | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| 記入例 | 2/12 |
| | 〇 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ふり　がな<br>氏　名 | | 住所 | 坂本　今市　丸原　南高台 |
| 年　代 | 19 歳以下・20 代・30 代・40 代・50 代・ 60 代・70 代・80 代以上 | | |
| アンケートにご協力ください。 | 1.目標は達成できましたか？<br>①達成できた（100%）　②ほぼ達成できた　③あまり達成できなかった | | |
| | 2．運動や食生活など生活習慣改善のきっかけになりましたか？<br>①　はい　②　いいえ　③　どちらともいえない | | |
| | 3.取り組んだ感想（自由記載） | | |

＊提供いただいた個人情報は、本事業の目的以外には使用しません。