令和５年度健康ポイントカード　マイチャレンジ記録用紙

１か月～3 か月を目安に取り組みを継続して頂くことで、今後の生活習慣の改善に繋がります。マイチャレンジ①～⑦の中から取り組みたいものを選択し、記録をして、頑張りましょう。①～④と⑦は、目標達成ポイントもあります。両面の表が全て埋まりましたら、健康ポイントカードとこちらのマイチャレンジ記録用紙を持って、保健センターへお越しください。

日付け	① 体重	② 血圧（最高血圧／最低血圧）	③ 運動	④ 野菜	⑤ 塩分	⑥ お酒	⑦ 禁煙
例　４／１	５０ｋｇ	１００／７０	○	○	○	○	○
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					

日付け	① 体重	② 血圧（最高血圧／最低血圧）	③ 運動	④ 野菜	⑤ 塩分	⑥ お酒	⑦ 禁煙
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					
／	ｋｇ	／					

問合せ　富士見町住民福祉課保健予防係　　電話：0266－62－9134