

### ステップ3 健康づくりにチャレンジしよう!



- チャレンジ期間は**4週間連続**です。
- 「食事」「運動」「歯科」「血压」「体重」の5項目のチャレンジ目標が達成された日には、その各項目に○をつけてください。4週間の○の合計点によってマイレージポイント数が変わります。7割以上達成目指してがんばりましょう。

#### チャレンジ目標

<b>食事</b>	①毎食1品以上野菜料理を食べた（漬物以外） ②1回の食事をよくかんで20分以上かけて食べた ③間食をしなかった（甘い飲み物含む）	} ①～③の中から1つ以上 実施したら○
<b>運動</b>	1日合計30分以上の運動を行った （ウォーキング、ストレッチ、筋トレ、ラジオ体操、ヨガ、競技スポーツ、山登り等） ※運動は組み合わせでOKです。（例：ラジオ体操10分+ウォーキング20分=30分）	
<b>歯科</b>	1日3回歯みがきをした	
<b>血压</b>	血压測定をした	
<b>体重</b>	体重測定をした	

#### チャレンジシート 【チャレンジ期間：平成 年 月 日（ ）～ 年 月 日（ ）】

<b>1週目</b>	/	/	/	/	/	/	/	1週目合計
食事								点
運動								
歯科								
血压								
体重								
<b>2週目</b>	/	/	/	/	/	/	/	2週目合計
食事								点
運動								
歯科								
血压								
体重								
<b>3週目</b>	/	/	/	/	/	/	/	3週目合計
食事								点
運動								
歯科								
血压								
体重								
<b>4週目</b>	/	/	/	/	/	/	/	4週目合計
食事								点
運動								
歯科								
血压								
体重								

4週間の○の合計点数  
(1～4週目の合計)

点



合計点数	マイレージポイント数
98～140点	<b>5ポイント</b>
84～97点	<b>4ポイント</b>
70～83点	<b>3ポイント</b>
56～69点	<b>2ポイント</b>



ステップ3 の  
マイレージポイント

ポイント