

健康チャレンジ 10 か条 1 週間チャレンジ

※実践できた項目に
○をつけてみよう！

		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	合計
たべる	第1条	朝ごはん食べて 今日もスタート							/7点
	第2条	毎食野菜から 食べよう							/7点
	第3条	バランスよく 食べよう							/7点
	第4条	減塩！ だしを活かして うまみたっぴり							/7点
動く	第5条	プラス10分 からだを 動かそう							/7点
	第6条	無理なく楽しく 筋力アップ ～筋肉ピクピク 骨コツコツ～							/7点
まもる	第7条	測って確認 自分の健康							/7点
	第8条	正しくお口の 手入れをしよう							/7点
たのしむ	第9条	笑顔であいさつ 楽しい おしゃべり							/7点
	第10条	早起き早寝で ぐっすり睡眠							/7点
1日の合計点（○の数）		/10点	/10点	/10点	/10点	/10点	/10点	/10点	/70点

まずは1週間「健康チャレンジ 10 か条」を取り組んでみましょう。
 未来の健康づくりは毎日の健康づくりから。
 今日できなかつたら、明日、明後日と、できることからチャレンジしてみましょう。