

# 羽島市**健幸**ポイント**健幸づくり**取り組みシート

氏名		生年月日	T S H	年	月	日	年齢	歳	住所	〒	羽島市	町
----	--	------	-------------	---	---	---	----	---	----	---	-----	---

## 「健幸づくり取り組みシート」の取り組み方

### STEP 1

#### 健幸づくりの目標を決める

「健幸づくり取り組み項目」  
1～13から、健幸づくりの目標を決める

### STEP 2

#### 健幸づくりに取り組む

「健幸づくり取り組みシート記入欄」に、取り組んだ「項目番号」と取り組んだ「日付」を記載

### STEP 3

#### ポイント獲得

1つの項目につき、20日間取り組むことが出来たら1ポイント獲得

### 注意事項

- 1枚の健幸づくり取り組みシートにつき、最大5ポイント獲得できます
- 同じ月で複数の健幸づくり取り組み項目に取り組むことが可能です
- 1つの健幸づくり取り組み項目について、複数月にわたって取り組むことも可能です

## 健幸づくり取り組み項目

分野	項目番号	内 容
栄養	1	野菜を1日350g以上摂取する
	2	朝食を摂る
	3	1日1回以上主食・主菜・副菜のそろった食事を摂る
	4	塩分摂取を控える
運動	5	1日4,000歩以上歩く
	6	レクリエーションや軽スポーツを行う 例)サイクリング、ゲートボール、ボーリング、テニス、水泳など

分野	項目番号	内 容
こころ	7	十分な睡眠をとる
タバコ	8	禁煙する
アルコール	9	適量飲酒、またはお酒を飲まない
口腔	10	毎食後に歯を磨く
血圧	11	血圧を測り、記録する
体重	12	体重を量り、記録する (目標 kg)

分野	項目番号	自分で目標を決め、健幸づくりに取り組もう！ 以下に目標を記載してください
健幸	13	

## はしまウォーキングマップを 活用しよう！

運動の機会を増やし、健康寿命を延伸することを目的とした「はしまウォーキングマップ」を紹介します。マップでは、市内のおすすめコース4か所とみどころを掲載しています。



詳細はこちら

