R8年度

氏名

働きざかり世代の

仁淀川町健康トライ月間

チャレンジメニューを選ぶ

□血圧測定　□体重測定　□歩数測定
□毎朝朝食を食べる　□休肝日をつくる
□毎食後歯みがきをする　□禁煙日をつくる

月	日数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	記録																
	日数	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	記録																
月	日数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	記録																
	日数	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	記録																
月	日数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	記録																
	日数	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	記録																

ポイント

①チャレンジメニューを1つ選んでください。
②血圧、体重、歩数は数値を記録してください。
　その他のチャレンジ項目は○×で記録してください。
　記録はカレンダーの日付の欄に記入してください。
③3ヶ月の取り組みができたら、この用紙とアンケートを持って
　仁淀川町役場健康福祉課、池川地域課、仁淀地域課にて終了受付を
　行ってください。

注意

①終了には必ず30日分以上の記録が必要です。
②健康トライ月間の終了受付は令和9年2月26日が締め切りです。
　期限までに終了受付をお願いします。

終了受付日：

受付者：

記録合計日数：