

健康日本21こうなん計画 健康づくりシート

健康づくりのために、7つの領域の中から自分に合った取り組みを実施してみましょう。
実施できた取り組みや、参加できたイベント、クイズに答えてポイント加算し、結果を健康フェスティバル（日時は広報11月号掲載）にお持ち下さい。

- ★ 参加で10P
- ★ クイズに正解で10P
- ◆ 自分の取り組み記入で10P
実施できたら更に10P

歯の健康

わたしの取り組みは・・・

歯の衛生週間
6月4日～6月10日

ウォーキングの日

ウォーキング運動で準備運動をしてから、健康の道を進みます。

Q.1 健康の道は市内に何コースあるでしょう？
() コース

Q.2 80歳で20本歯を残そうという取り組みは何運動？
() 運動

栄養・食生活

わたしの取り組みは・・・



食生活改善普及講座

Q.3 腹囲が何センチ以上だとメタボリックシンドロームが疑われるでしょう？
男 () cm
女 () cm

★
がん検診
脳血管科検診
骨粗しょう症検診
フレッシュ健診



Q.4 1kgの体脂肪を減らすためには何kcalの消費が必要でしょうか？
() kcal

たばこ アルコール

わたしの取り組みは・・・



Q.5 アルコールの一日の適量は？
ビール中ビン () 本

健康増進普及月間
9月1日～9月30日
生活習慣病予防週間
2月1日～2月7日



★
江崎市民
健康フェスティバル

ゴール

身体活動・運動

わたしの取り組みは・・・

生活習慣病

わたしの取り組みは・・・

休養・こころの健康づくり

わたしの取り組みは・・・

わたしの総獲得ポイント数？

P