東白川村　健康ポイント　目標シート

＜私の目標＞

目標で
1 ポイント
ゲット！

迷ったら、例えばコレ！（生活に合わせて具体的に目標設定）

- ◆体重を測る　◆血圧を測る　◆5 皿の野菜を食べる　◆禁煙
- ◆毎食後の歯みがき　◆朝〇時に起きる　◆夜〇時に寝る
- ◆朝のラジオ体操　◆〇分歩行　◆夕食後の間食なし

★期間中に 10 日以上〇がついたら目標達成！

達成で
1 ポイント

＜日々の記録＞　できたら〇を記入！

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