

2 「簡単な健康づくり」取組み記録用紙（平成30年度たはら健康マイレージ用）

①～⑩の中から一つ選びなるべく続けて30日以上取り組みます。

運動	① プラス10分以上歩く②ラジオ体操を1日1回以上する。 ② 動を10分以上する（運動内容)
食事	③ 野菜を毎食、食べる。⑤夜8時以降の間食を控える ⑥飲み物はお茶、水にする（糖分を含まないもの）
禁煙	⑦禁煙する（取組前喫煙者）
歯	⑧寝る前の歯磨きは丁寧に（3分以上）磨く
休養	⑨早寝早起きをする
健康管理	⑩体重を毎日測る
自由	①（ ）を毎日する。

できた日付		曜日	メモ	できた日付		曜日	メモ
1	月 日			21	月 日		
2	月 日			22	月 日		
3	月 日			23	月 日		
4	月 日			24	月 日		
5	月 日			25	月 日		
6	月 日			26	月 日		
7	月 日			27	月 日		
8	月 日			28	月 日		
9	月 日			29	月 日		
10	月 日			30	月 日		
11	月 日			31	月 日		
12	月 日			32	月 日		
13	月 日			33	月 日		
14	月 日			34	月 日		
15	月 日			35	月 日		
16	月 日			36	月 日		
17	月 日			37	月 日		
18	月 日			38	月 日		
19	月 日			39	月 日		
20	月 日			40	月 日		

30日以上取り組みます