

まいにち測ろおち(越知)や！健康習慣はじめるチャンス！

NEW

健康づくりのための

測定チャレンジ 目標チャレンジ



越知町健康パスポート事業 2024年

参加方法 (20歳以上の町民)

測定チャレンジ(従来通り)

- ①測定するものを決める(血圧・歩数)
※2つ同時に参加もOK!
- ②記入シート(裏面)の1, 2段目に記録



新登場! 目標チャレンジ



- ①個人の目標を下記から選ぶ(または決める)
※①~⑤のどれか1つに参加
- ②記入シート(裏面)の3段目に記録 **目標達成!**

目標チャレンジの参加は自由。従来の測定チャレンジのみの参加でもOKです
健康パスポートの詳細は、高知家健康パスポートのHPをご覧ください。パンフレットは保健福祉課にあります。

取り組み期間

2024.4.1~2025.3.31の間で、
ひと月の8割にあたる**24日以上**、連続2ヶ月測定
(都合の良い日から測定記入できます)

提出しめきり

2025年4月15日(火)
必要事項を裏面シートに記入して、
保健福祉センターへご提出ください

参加するコースを選んでください

測定チャレンジ 参加した方にプレゼントあります



参加する項目に○ (複数可)	内容	取得できる ポイント	測定目標
<input type="checkbox"/>	血圧測定の記録	グリーン 10P	<input type="checkbox"/> 毎朝、血圧を測る
<input type="checkbox"/>	歩数の記録	ブルー 10P	<input type="checkbox"/> 毎日歩数を記録する

目標チャレンジ(参加は自由) 目標達成した方にプレゼントあります

参加する項目に○ (どれか1つ)	内容	取得できる ポイント	チャレンジ目標(どちらかに☑) (自分で決めた目標でも可)
<input type="checkbox"/>	①体重測定の記録	グリーン 10P	<input type="checkbox"/> 毎日体重を測る <input type="checkbox"/> ()
<input type="checkbox"/>	②食生活の記録	グリーン 10P	<input type="checkbox"/> 1日2食主菜・副菜をそろえる <input type="checkbox"/> ()
<input type="checkbox"/>	③禁煙継続の記録	グリーン 10P	<input type="checkbox"/> 毎日、喫煙本数の記録をつける <input type="checkbox"/> ()
<input type="checkbox"/>	④はみがき1日3回	グリーン 10P	<input type="checkbox"/> 1日、3回はみがきをする <input type="checkbox"/> ()
<input type="checkbox"/>	⑤休肝日の記録	グリーン 10P	<input type="checkbox"/> 週に()日以上 <input type="checkbox"/> ()

連絡先

住所	氏名(ふりがな)	年齢	電話番号	勤務先



記入シート提出・お問い合わせ

〒781-1301 越知町越知甲2457番地 越知町保健福祉課 (越知町保健福祉センター内)
TEL 0889-26-3211 FAX 0889-20-1186

☆測定記入シート☆

*記入例

測定チャレンジと目標チャレンジ『③禁煙継続の記録』に参加する場合。

③禁煙継続の記録

グリーン 10F

毎日、喫煙本数の記録をつける
 (禁煙を続ける)

*目標チャレンジの番号を記入する(3段目)

*達成出来たら、星に色を塗る

*測定チャレンジ2項目計測したら、20P(1,2段目)

日付(曜)	3日(月)	4日(火)	5日(水)
歩数	8104 歩	6598 歩	9335 歩
血圧	112/78	124/75	109/71
③	★	★	3本 ☆

月	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	血圧	/	/	/	/	/	/
		☆	☆	☆	☆	☆	☆
	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	血圧	/	/	/	/	/	/
		☆	☆	☆	☆	☆	☆
	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	血圧	/	/	/	/	/	/
		☆	☆	☆	☆	☆	☆
	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	血圧	/	/	/	/	/	/
		☆	☆	☆	☆	☆	☆
	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	血圧	/	/	/	/	/	/
		☆	☆	☆	☆	☆	☆
	日付(曜)	()	()	()	()	()	()

※血圧は決まった時間に測りましょう
 ※歩数目標1日8,000歩

月	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	血圧	/	/	/	/	/	/
		☆	☆	☆	☆	☆	☆
	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	血圧	/	/	/	/	/	/
		☆	☆	☆	☆	☆	☆
	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	血圧	/	/	/	/	/	/
		☆	☆	☆	☆	☆	☆
	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	血圧	/	/	/	/	/	/
		☆	☆	☆	☆	☆	☆
	日付(曜)	()	()	()	()	()	()

*アンケート*にご協力ください

- 測定チャレンジをきっかけに、健康づくりの取り組み(測定)を始めた
- 測定チャレンジをきっかけに、自分の健康についてより意識するようになった
- 以前から測定取り組みをしている