

まいにち測ろおち(越知)や！ 健康のためのチャレンジ！！



越知町健康パスポート事業 2025年

R7.4.1～R8.3.31の間で、ひと月**24日以上**、連続**2ヶ月**チャレンジ達成すると、1つプレゼントを贈呈します。
町内在住または町内にお勤めの20歳以上の方は参加可能！家族や友達、職場の仲間も誘ってチャレンジしましょう！

氏 名	生年月日	年 齢	住 所	電話番号
			越知町	

測定チャレンジ

- ◇ 血圧・歩数を測定して記録しよう
- ◇ 1つだけの参加でもOK！
- ◇ 血圧は決まった時間に測りましょう



内 容	取得できるポイント
血圧の記録	グリーン 10P
歩数の記録	ブルー 10P

測定記入シート

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

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

裏面の目標チャレンジも挑戦してみよう！



目標チャレンジ

◇ 個人の目標を決めて5つのうちどれか1つにチャレンジしよう



	目 標	内 容 (チャレンジする項目に☑)	取得できるポイント
1	適正体重を目指そう	☐ 今の体重を維持する ☐ ()	グリーン 10P
2	食生活を見直そう	☐ 3食のうち2食主菜・副菜をそろえる ☐ ()	グリーン 10P
3	定期的に運動をしよう	☐ 1回、30分以上の運動をする ☐ 1日、8,000歩あるく	ブルー 10P
4	くちを清潔に保とう	☐ 1日、3回歯磨きをする ☐ ()	グリーン 10P
5	休肝日をつくろう	☐ 1日、お酒を休む ☐ ()	グリーン 10P

測定記入シート

目標達成!

目標を達成できた日は、ダルマに目を書きましょう



月	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	目標達成						
	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	目標達成						
	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	目標達成						
	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	目標達成						
	日付(曜)	()	()	()			
	目標達成						

月	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	目標達成						
	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	目標達成						
	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	目標達成						
	日付(曜)	()	()	()	()	()	()
	目標達成						
	日付(曜)	()	()	()			
	目標達成						

提出しめきり

令和8年4月15日(水)

*アンケート*にご協力ください

- ☐ チャレンジをきっかけに、健康づくりの取り組みを始めた
- ☐ 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
- ☐ 以前から測定の取り組みをしている

記入シート提出・お問い合わせ

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