

今日からあなたも始めよう!!

みんなで
チャレンジ!



健康いとしま 21 市民が目指す行動 15 項目!

あなたは、健康づくりのために何か実践していますか? 健康いとしま 21 で決めた市民が目指す行動 15 項目、常に行っていることは「○」、ときどきしていることは「△」、できていないことは「×」としてください。

No	項目	市民の目指す行動	実践状況
1	健康管理	定期的に健診を受ける	○ ○ ×
2	運動	意識して運動する	○ ○ ×
3	食生活	毎回の食事で野菜を食べる	○ ○ ×
4	食生活	砂糖入りのコーヒーやジュースなど 甘味飲料は毎日飲まない	○ ○ ×
5	食生活	野菜や魚介類など旬の食材を積極的に活用している	○ ○ ×
6	地域活動	地域の行事や集まりに参加する	○ ○ ×
7	地域活動	趣味や余暇を一緒に楽しむ仲間をつくる	○ ○ ×
8	生活リズム	ストレスに気づき、自分なりにストレス 解消する方法を身につける	○ ○ ×
9	生活リズム	睡眠で休養がとれている	○ ○ ×
10	健康づくり 活動	健康づくりにつながるボランティア活動 に取り組んでいる	○ ○ ×
11	健康づくり 活動	生涯学習や生涯スポーツの取り組みを 実践している	○ ○ ×
12	健康づくり 活動	市や民間の健康づくりの拠点となる施設 を積極的に利用している	○ ○ ×
13	健康づくり 活動	市や民間事業所などが実施する健康づく り、介護予防事業を活用している	○ ○ ×
14	救急対応	救急時の初期対応について理解している	○ ○ ×
15	健康意識	「自分は健康である」と思って生活して いる	○ ○ ×

…2点、 …1点、 ×…0点で計算してみましょう。

平成 年 月 日 : 合計点 _____ 点



【健康づくり宣言】

今日(平成 年 月 日)から、_____を
実践し、
合計点 _____点
を目標に健康づくりに取り組みます。