

チャレンジカードで

身体に良いことはじめよう!



「健康とくしま運動」の
マスコットキャラクター
「元気くん」

健康貯金をためて 生き生きライフ

生活習慣が定着する目安は、
“3ヶ月”と言われています。
3つのチャレンジで100ポイントを目指し、
自分らしい健康を手に入れましょう。

健康的な生活を獲得するために 3つのチャレンジ!

- ① 自分で決めて、毎日取り組む マイ・チャレンジ
- ② 身体のメンテナンス 検診・チャレンジ
- ③ 健康づくりイベントに参加 イベント・チャレンジ

ステップ1 健康づくりの目標“わたしの健康宣言”を決める。

健康のために少し頑張りたい目標を決めましょう。

ステップ2 “わたしの健康宣言”を達成した日を記録。 (1日=1ポイント)

ステップ3 人間ドックや検診を受けた日を記録。 (1回=5ポイント)

ステップ4 健康づくりイベントに参加した日を記録。 (1回=5ポイント)

ステップ5 健康習慣獲得のために、100ポイントの達成を目指しましょう。

※ 100ポイント達成後は、最寄りの保健所又は事務局あてチャレンジカードを提出してください。

※ 希望する方は、徳島県ホームページ上で顕彰します。(イニシャル・わたしの健康宣言など)

さあ、健康づくりに取り組むチャレンジャーは裏へ

チャレンジカードの提出先

徳島保健所 (TEL 088-602-8904) 吉野川保健所 (TEL 0883-36-9018) 阿南保健所 (TEL 0884-28-9874)

美波保健所 (TEL 0884-74-7376) 美馬保健所 (TEL 0883-52-1016) 三好保健所 (TEL 0883-72-1123)

【チャレンジ!健康寿命アップ事業】みんなでつくろう!健康とくしま県民会議

(事務局 徳島県保健福祉部健康増進課内 TEL 088-621-2223)



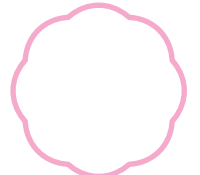
チャレンジカード

健康づくりにチャレンジ!

| | | | |
|---|----|---------|-----|
| 氏名 | | (イニシャル) | |
| 市町村名 | 年齢 | 性別 | 男・女 |
| ホームページへの掲載について、○をつけてください。 掲載を：希望する ・ 希望しない 掲載名：氏名 ・ イニシャル | | | |

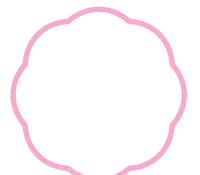
★マイ・チャレンジ 1日達成で1ポイント

わたしの健康宣言 (例) 食事は腹八分目まで、通勤を自転車で、禁煙するなど



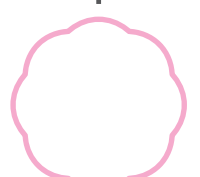
★検診・チャレンジ 歯科検診・各種がん検診・健康診断など 1回受診で5ポイント

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 受診日 | 受診日 | 受診日 | 受診日 |
| 検診名 | 検診名 | 検診名 | 検診名 |



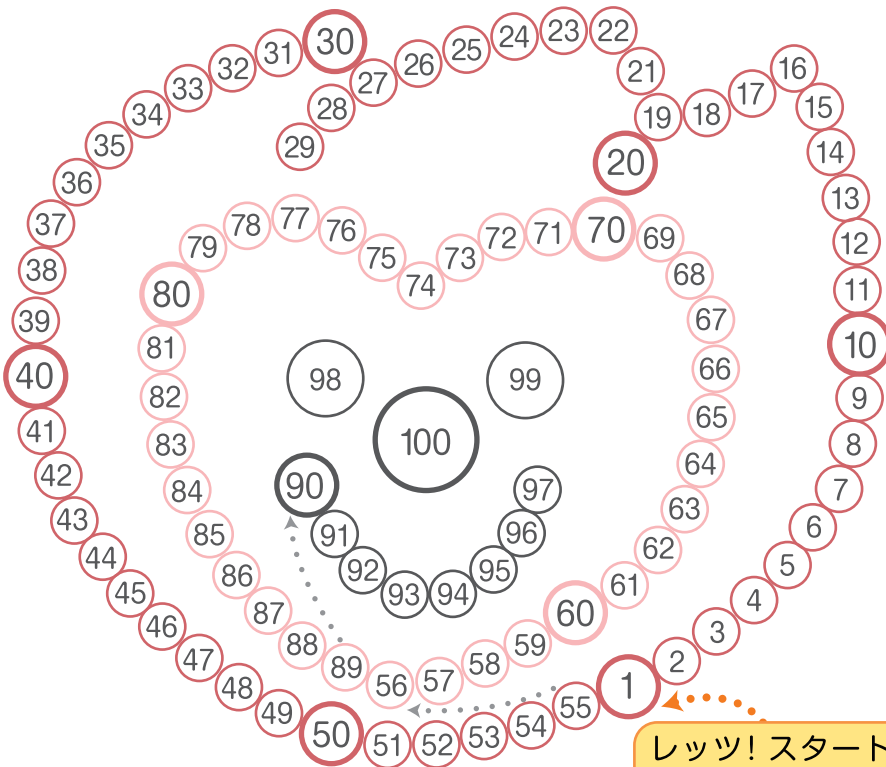
★健康づくりイベント・チャレンジ 1回参加で5ポイント

| | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| イベント名 | イベント名 | イベント名 | イベント名 |
|-------|-------|-------|-------|



合計

ポイント



100ポイント
達成!!
元気回復

レッツ! スタート
1ポイント貯まれば1つ色を塗ってください。



イベント情報、その他詳しくは
徳島県ホームページ
URL <http://www.pref.tokushima.jp/kenkou/challenge/>

