

A～Eのうち、好きなコースを2つ選んでください。(1コース50ポイント 100ポイントためて応募!)

A: 「狛江市ウォーキングマップ」を活用して歩こう! コース



「こ」「ま」「え」の3コースあります。1コースだけでもいいので歩いてみてください。

- ①実際に歩いた時間を記入してください。
- ②マップ内には写真が掲載されていないが「見どころ」や「おすすめスポット」と思う場所を教えてください!

①②記入で50P

①実際に歩いた時間	「 」コース	時間	分
②見どころ おすすめスポット		ここが見どころ! おすすめ!	

▲市役所、あいとぴあセンター、地域センターなどにあります。

B: 自分のからだを知ろう! コース

以下受けた健診・検診に自分で○をして、受けた日付を記入してください。

1つ受けたら50P

- ・狛江市特定健診・健康診査
- ・会社の健診や人間ドック
- ・がん検診
- ・歯周病検診

受けた日

月	日
---	---

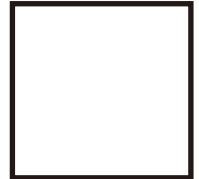
C: 健康推進課のイベント参加コース

以下参加時にスタンプを押印してもらってください。参加したイベントに自分で○してください。

1つ参加したら50P

スタンプ押印

- ・ウォーキングイベント
(秋に実施予定、詳細は広報こまえ参照)
- ・健康セミナー・健康増進室の利用
- ・健康教室・食育事業の参加



D: 無理せず続けよう! コース

右の目標内容から1つ選んで番号を記入してください。記入した目標を達成したら下の表に✓を入れてください。

30個✓が入ったら50P

--

← 右からいちばん取り組んでみたい内容の番号を記入してください!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

目標内容

【食事編】

- ①三食野菜を食べる
- ②ベジファースト(まず野菜から食べると血糖値が上がりづらい!)
- ③やけ食い・ドカ食いしない
- ④よく噛んで味わって食べる
- ⑤「休肝日」・「休甘日」を設ける
- ⑥寝る2時間前は食べない

【運動編】

- ⑦1日5,000歩～10,000歩以上歩く(個人に合わせて設定)
- ⑧ラジオ体操をする
- ⑨YouTubeを見ながら体操する
- ※「狛江市 健康セミナー」で検索すると、動画配信あり!
- ⑩定期的にスポーツをする

【その他】

- ⑪1日3回歯磨きする
- ⑫お口の体操をする
- ⑬禁煙

E: 健診結果データ改善! コース

一つでも改善したら50ポイント

	昨年度健診結果		今年度健診結果			昨年度健診結果		今年度健診結果	
体重		Kg ▶		Kg ↓	腹 囲	cm ▶		cm ↓	
血 圧	最高	mmHg ▶	最高	mmHg ↓	血 糖	血糖	mg/dl ▶	血糖	mg/dl ↓
	最低	mmHg ▶	最低	mmHg ↓		HbA1c	% ▶	HbA1c	% ↓