①は全員必ず参加（30ポイント）＋②から好きなコース（20ポイント）を1つ選ぶ。
30+20＝50ポイントためて応募してください。

①1か月間チャレンジコース（健康づくりの目標を決めて記入）　できない日があっても30ポイント

目標：

目標達成できた日は〇、できなかった日は×を記入してください。

（　　）月						
日	月	火	水	木	金	土

目標例

【食事編】
・3食野菜を食べる。
・やけ食い・ドカ食いをしない。
・よく噛んで味わって食べる。
・休肝日を設ける。
・寝る2時間前は食べない。

【運動編】
・毎日ラジオ体操をする。
・1日1万歩歩く。
・寝る前にストレッチをする。

【その他】
・1日3回歯磨きをする。
・禁煙

②好きなコースを1つ選択（どれか1つ選んで記入）　1つ参加で20ポイント

「狛江市ウォーキングマップ」で歩こう！コース

「こ」「ま」「え」の3コースあります。
この中で歩いたコースと歩いた感想をご記入ください。

「　　」コース

↑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。

感想：

健診結果データ改善！コース

数値が下がったら改善です。改善したものを記入してください。

		昨年度	今年度
腹囲		cm	cm
血圧	最高	mmHg	mmHg
	最低	mmHg	mmHg
血糖	血糖	mg/dl	mg/dl
	HbA1c	%	%
脂質	中性脂肪	mg/dl	mg/dl
	LDLコレステロール	mg/dl	mg/dl

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ご自身でチェック☑を入れてください。

☐ 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・食育事業のイベント

スタンプ押印

健診・検診を受けようコース

以下受けた健診・検診にチェック☑を入れて、受けた日付を記入してください。

☐ 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

受診した日
月　日