

さらに
ポイントアップする
オプション

保健師・管理栄養士等があなたの健康をサポート



◆場所と実施日（祝日・休館日除く）

(1)大和市保健福祉センター別館 健康づくり推進課
月曜日～金曜日（8時30分～17時）

(2)健康度見える化コーナー（シリウス4階図書館内）
第1・3・5木曜日 12時～16時
第2・4木曜日 9時30分～13時30分
※時間によっては、お待たせする場合があります

◆実施内容

保健師・管理栄養士等と一緒に目標を立て、中間・最終面談を実施し、目標達成度や体の変化を評価し、生活習慣病予防のための行動が持続できるように一緒に考えます

◆持ち物

- ・チャレンジシート（このカード）
- ・健康ポイントカード（スタンプカード）

※チャレンジシートのほかに、健康手帳などに記録をつけている方は併せてお持ちください

※オプションでの面談を行わずチャレンジ達成した場合は、目標達成の5ポイントのみです

- ・「チャレンジシート」を健康ポイントカードにホチキスで留めると、5ポイント取得できます（押印不要）
- ・ポイントとして添付できるのは、抽選毎に1回までとなります

チャレンジ達成後、このチャレンジシートは回収します



大和市イベントキャラクターヤマトン

山折

山折

ヤマトン健康ポイント

チャレンジシート

チャレンジシートの使い方

★健康目標を立てよう!!!

生活習慣病予防になるような目標をたて、毎日取り組みましょう

さらにポイントアップするには

3P

オプション①健康目標を一緒にたてよう（任意）

保健師・管理栄養士等と生活習慣病予防の目標を立てると**3ポイント**付与します

3P

オプション②健康目標の持続ができているか確認しよう（任意）

2か月後、中間の面談を行い、目標のハードルが適正か一緒に考えると**3ポイント**付与します

5P

オプション③3か月の自分の振り返りをしよう（任意）

最終面談を行い達成度を確認し、今後も継続していけるか一緒に考えると**5ポイント**付与します

5P

★目標達成!!!

3か月間毎日取り組めたら、目標達成です。

5ポイント取得できます。

問い合わせ先

大和市健康づくり推進課

046-260-5663

046-260-5803

046-260-5804

チャレンジ目標を立てましょう

私は、

に取り組めます。

例) 食事をよく噛んで、20分以上かけてゆっくり食べる

チャレンジ期間 ※生活習慣病予防になるような目標を立ててください。

R 年 月 日 ~ R 年 月 日

○をついたり、その日の記録を書いたりして、あなたのオリジナルのチャレンジシートを完成させて下さい。

1か月め

初回面談(3P)

スタンプ

担当:

谷折り

谷折り

歳

<お名前>

<ご年齢>

アンケートにご回答ください

(1) チャレンジシートに記入した目標は達成できましたか
できた ・ できなかった

(2) 生活習慣を振り切るきっかけになりましたか
はい ・ いいえ

2か月め

	日	月	火	水	木	金	土
月日	/	/	/	/	/	/	/
1週							
月日	/	/	/	/	/	/	/
2週							
月日	/	/	/	/	/	/	/
3週							
月日	/	/	/	/	/	/	/
4週							
月日	/	/	/	/	/	/	/
5週							

中間面談
(任意3P)

スタンプ

担当:

3か月め

	日	月	火	水	木	金	土
月日	/	/	/	/	/	/	/
1週							
月日	/	/	/	/	/	/	/
2週							
月日	/	/	/	/	/	/	/
3週							
月日	/	/	/	/	/	/	/
4週							
月日	/	/	/	/	/	/	/
5週							

最終面談 (5P)
目標達成 (5P)

スタンプ

担当: