

健康遊具記録シート★



健康遊具を使った公園名：

START!

1日目

月 日

使用した遊具

種類

健康遊具を使った公園名：

2日目

月 日

使用した遊具

種類

健康遊具を使った公園名：

3日目

月 日

使用した遊具

種類

健康遊具を使った公園名：

4日目

月 日

使用した遊具

種類

健康遊具を使った公園名：

5日目

月 日

使用した遊具

種類

健康遊具を使った公園名：

6日目

月 日

使用した遊具

種類

健康遊具を使った公園名：

7日目

月 日

使用した遊具

種類

健康遊具を使った公園名：

8日目

月 日

使用した遊具

種類

健康遊具を使った公園名：

9日目

月 日

使用した遊具

種類

健康遊具を使った公園名：

GOAL!

10日目

月 日

使用した遊具

種類



裏面の説明書を読んで
健康づくりの記録をつけよう♪

山折り

健康遊具記録シートの使い方

①近くの公園に出かけて、健康遊具を活用する

②公園名・日付・何種類の健康遊具を使ったかを記録する

③健康遊具の活用を継続する(週3回を目標にしましょう)

※歩いて出かけることが大事です。必ずしも10日間異なる公園に行く必要はありません。

※公園名がわからない場合は、「〇〇の近くにある公園」という書き方でも構いません。

※継続して取り組むことが重要です。同じ日付に複数の公園に出かけた場合は、全て同じ枠内に記入してください。

★健康遊具が設置されている公園を探そう

健康遊具は市内100か所以上の公園に設置されています。健康遊具設置公園を探すには、市内各施設に配架されている「大和市健康遊具マップ」やホームページをご活用ください。

★健康遊具を安全に使うために...
【主な配架場所】市役所、保健福祉センター、各学習センター、各連絡所・分室、コミュニケーションセンター、市内各駅ほか健康遊具の近くに設置されている看板やホームページ、「大和市健康遊具マップ」に使い方を記載していますのでお読みください。また、健康づくり推進課では、高齢者の方等を対象に「健康遊具体験会」等を開催しています。是非参加してください。

健康遊具の正しい使い方を学びましょう。詳しくは健康づくり推進課までお問い合わせください。

★健康ポイント貯めて、もっと楽しく健康づくり

20歳以上の方は、この「健康遊具記録シート」に10日間記録をして「マラソン健康ポイントカード」にポイントがたまると、5ポイント取得出来ます。ただしポイントにできるのは、それぞれの抽選毎に1回までですのでご注意ください。

(抽選は、7・10・1・4月の4回です。)

大和市健康づくり推進課 健康施策・歩こう係 TEL:046-260-5803