

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

歩いて！
運動して！
健康に！

裏面の説明書を読んで
健康づくりの記録をつけよう♪

キトリ

健康遊具記録シートの印刷について

- ✓ 用紙は A4 サイズをご使用ください。
- ✓ 印刷後、キトリ線に沿って切り取ってご使用ください。

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切です。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。

【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、コミュニティーセンター、市内各駅ほか

★健康遊具を安全に使うために...

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、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。

★健康ポイントを貯めて、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「ヤマトン健康ポイントカード」にホッチキスで留めると、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。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