



健康にい～にゃん週間 チャレンジカード

期間：令和8年2月4日（水）～2月10日（火）

名 前：_____

住 所：飯南町_____

今回のおすすめ目標

（または事業所名）_____

早寝・早起き・朝ごはん

連絡先：_____

年 代：_____代

わたしの健康づくり
行動目標

実施日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日
曜日	水	木	金	土	日	月	火
目標達成 出来たら○をしましょう							
歩数記録	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
測定時間	：	：	：	：	：	：	：
血圧測定値	/	/	/	/	/	/	/
血圧値(mmHg)	200						
血圧を測定しよう！							
【正常域の範囲】 130/85以下	150						
正常域より高くなれば生活習慣 の見直しをしましょう。 140/90以上の高値が続く場 合は医療機関に相談を！	130						
	100						
	85						
	50						

4日間以上、血圧測定(1日1回でも可)や歩数記録に併せ、目標が達成できたら、チャレンジ成功！

保健福祉センターへ、このカードをご提出ください。

チャレンジカードの使い方

健康にい～にゃん週間
スタート！



やること①

期間中にチャレンジ
する健康づくりの
目標を決める



やること②

目標が達成できた日には○を、
できなかった日には×をつける



やること③

血圧や歩数を測定
し、カードに記録
する



4日間以上、
・血圧測定や歩数記録できた！
・目標達成できた！
の両方クリアでチャレンジ成功となり
ます。

健康にい～にゃん週間

終了



提出された方
全員に
い～にゃんポイント
プレゼント

チャレンジが成功した
ら期間終了後、1週間
以内に保健福祉センタ
ーに提出する。

目標のヒント

例えば、こんな目標は
どうでしょう

『健康い～にゃん週間』にむけて、自分の生活習慣を振り返ってみてください。
健康な生活にむけて、少し頑張るとできるくらいの目標から始めましょう！



自分の
身体を
知る

☆血圧測定をする

飯南町は高血圧症の人が多いです。
高血圧は脳血管疾患など大きな病気につ
ながることもあります。
飯南町では、症状がないうちから血圧測定
を習慣にすることをすすめています。

☆体重測定をする

歯と
お口

☆毎食、歯磨きをする

☆歯間ブラシやデンタルフロスを使う
☆よく噛んで食べる

栄養・食生活

☆朝ごはんを食べる

☆毎食、タンパク質の食品を1品食べる

☆野菜を1日350g 食べる

☆間食は1日1回にする

☆水分摂取は砂糖の入っていない飲み物にする

☆塩分をひかえる

禁煙・適正飲酒

☆禁煙にチャレンジ！

☆飲酒の量を減らす
& 休肝日をつくる

運動

☆ラジオ体操や長生き体操をする

☆毎日15分以上歩く

☆テレビのCMの間に筋トレをする

休養・こころ

☆いつもより30分早く寝る

☆寝る前のスマホなどをやめる

☆1日1回、声を出して笑う

お問い合わせ

飯南町保健福祉課 ☎ 72-1770