



# 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



連絡先：\_\_\_\_\_

年 代：\_\_\_\_\_ 代

早寝・早起き・朝ごはん

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								
	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～にやん週間

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

point

自宅や職場で測定するなど、  
普段から自分の血圧を把握し  
ておきましょう！



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～にやん週間

終了



提出された方  
全員に  
い～にやんポイント  
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

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
- ☆寝る前のスマートなどをやめる
- ☆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