

健康にい～にゃん週間 チャレンジカード

期間：令和８年１１月１７日（火）～１１月２３日（月）

名　前：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　住　所：飯南町＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

（または事業所名）＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

連絡先：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　年　代：＿＿＿＿代

今回のおすすめ目標

目のストレッチをする



わたしの健康づくり
行動目標

実施日	11月17日		11月18日		11月19日		11月20日		11月21日		11月22日		11月23日	
曜日	火		水		木		金		土		日		月	
目標達成 出来たら〇をしましょう														
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

150

130

100

85

50

血圧を測定しよう！

【正常域の範囲】
130/85以下

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！

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〇を、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