2006年 健康づくりチャレンジ 得点集計表

2006年　　月　　100点以上を目標にがんばりましょう　　氏名

チャレンジ種目			加点	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
シンデレラ睡眠コース	1	睡眠は7～8時間とった	1																															
	2	12時前に眠りに就いた	1																															
見上げてごらんコース	3	週1日は休養をとった	1																															
	4	11時間以上は働いていない	1																															
	5	趣味・旅行など余暇を楽しんだ	1																															
	6	福祉・ボランティアなどを行なった	1																															
お散歩ウォーキングコース	7	1日30分以上連続して歩いた	2																															
	8	1万歩以上歩いた（1日計）	2																															
筋力トレーニングコース	9	ストレッチを30分以上	2																															
	10	水泳を10分以上	2																															
	11	ジョギングを20分以上	2																															
	12	セラバンドを20分以上	2																															
	13	水中ウォーキング20分以上	2																															
	14	ウォーキングを1時間以上	3																															
	15	卓球を30分以上	2																															
	16	太極拳30分以上	2																															
	17	自彊術30分以上	2																															
	18	ラジオ体操を行なった	1																															
	19	ハイキングに行った	2																															

チャレンジ種目			加点	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
禁煙すっきりコース	20	連続2時間以上休煙を行なった	1																															
	21	1日禁煙を実行した	3																															
	22	喫煙の害を学び知らせた	1																															
週3日の休肝日コース	23	週3日酒類を飲まなかった	1																															
	24	日本酒1合・ビール1本を守った	1																															
食べ方改善コース	25	塩分8g/日以下に取り組んだ	1																															
	26	低脂肪・30食品のバランス食事	1																															
	27	夜食など間食をしなかった	1																															
	28	朝食をとり規則正しい食事生活	1																															
8020推進コース	29	汚れを落としきる歯磨きを行なった	2																															
	30	歯科検診を行なった	1																															
	31	毎食後歯磨きを行なった	1																															
健康学習会コース	32	医療懇談会に参加した	2																															
	33	保健大学を受講した	3																															
	34	班会で健康学習会を行なった	2																															
健診推進コース	35	支部での受診率30%以上	3																															
	36	結果返し班会を行なった	2																															
健康チェックコース	37	まちかど健康チェックに参加した	2																															
	38	班会で健康チェックを実施した	2																															
合計																																		