



ほんの少しの心がけで健康度アップ！

ごうつきいきチャレンジ

期間 令和6年 5月1日(水) から 令和7年 3月31日(月) まで



コースへのチャレンジ手順

1

測定・改善コースから、それぞれ1コース以上選び、記録票に記録する

記録票は、市役所、各地域コミュニティ交流センター、桜江総合センターにあります。

市ホームページよりダウンロードもできます。

コースNo.とコース名	達成基準	コース内容
測定コース	①体重を測るだけ	20日以上 毎日決めた時間に体重を計り、記録する
	②血圧を測るだけ	20日以上 毎朝血圧を測定し、記録する
	③歩数を測るだけ	20日以上 毎日歩数を測定し、記録する
改善コース	④1日3食たべよう	20日以上 毎食、肉・魚・卵・大豆製品のどれかを食べる
	⑤毎食野菜を食べよう	20日以上 1日3食、野菜料理を1皿以上食べる *目標は1日5皿！
	⑥お口のケアをしよう	20日以上 毎食後歯磨きをする、口腔体操をする(パタカラ体操等)
	⑦しっかり水分を摂ろう	20日以上 1日1500mlを目標に、飲料をすべて無糖のものにする 例 ミネラルウォーター、ブラックコーヒー、ストレートティー、お茶
	⑧適塩生活	20日以上 汁物、麺類は1日1回まで！汁物は具たくさんに、麺類の汁は残す
	⑨休肝日を作ろう	3週以上 休肝日を週2日以上設ける
	⑩タバコとさよなら	1ヶ月 禁煙する
	⑪運動をしよう	20日以上 ラジオ体操等1日1回以上、家事1日40分以上
	⑫薬を忘れず飲もう	20日以上 かかりつけ医の指示通りに薬を飲む
⑬	20日以上 (自分で決めたチャレンジ内容を記入)	

2

65歳以上で11か月継続した人には、介護予防ポイントシール11枚進呈

ポイント交換を希望される方は、11か月分まとめて江津市役所まで提出してください。

重要! 令和6年4月分も提出された方には、プラス1枚進呈します！
(合計 12枚)



氏名: _____ 年齢: _____ 歳 性別: 男 ・ 女