

健康づくりチャレンジ30日

目標を設定して、30日間(10月1日～30日) チャレンジしましょう！！

参加賞があります

【取り組みかた】

- ①下記の【健康づくり目標】からチャレンジしたい目標を選びます。(3つまで)

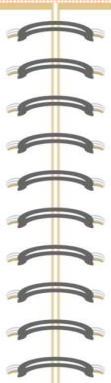
⑨自分で考えた目標

 を選んだ人は「 」にどんな目標にするかを記入します。
 (例えば…「ストレッチをする」「早く寝る」など)
- ②裏面の取り組む目標の欄に選んだ【健康づくり目標】の番号を記入します。
- ③できた日に○、もしくは決めた目標の記録をします。
 (例えば…

③ 1日の歩数を記録する

を選んだ場合は、歩数計の数字を記入します。)

【健康づくり目標】

- | | | |
|---|---|---|
| ①身体を動かす
②ノーメディアデーにする
③1日の歩数を記録する
④朝ごはんを食べる |  | ⑤体重を測る
⑥朝、昼、夜 歯磨きをする
⑦野菜を一皿増やす
⑧食事の手伝いをする
⑨その他「 」 |
|---|---|---|



* 個人の結果を競うものではありません。無理はせず参加してください。

* 令和7年11月7日(金)までに担任の先生へ提出してください。

主 催 真庭市食育・健康づくり実行委員会



氏 名 ()
 中学校 北房・落合・久世・勝山・湯原・蒜山
 学 年 1年・2年・3年

【記入例】

日にち	曜日	取り組む目標			日にち	曜日	取り組む目標		
		④	⑦	⑧			④	⑦	⑧
1	水	○	○	○	16	木	○		
2	木	○	○		17	金	○	○	○
3	金	○		○	18	土	○		
		⋮	⋮				⋮	⋮	

取り組む目標を選んで番号を記入して、できた日に○をつけましょう。



日にち	曜日	取り組む目標			日にち	曜日	取り組む目標		
1	水				16	木			
2	木				17	金			
3	金				18	土			
4	土				19	日			
5	日				20	月			
6	月				21	火			
7	火				22	水			
8	水				23	木			
9	木				24	金			
10	金				25	土			
11	土				26	日			
12	日				27	月			
13	月				28	火			
14	火				29	水			
15	水				30	木			

(お願い) 30日間お疲れ様でした。下記のアンケートにご協力をお願いいたします。

Q1 目標は達成できましたか？ 1 はい 2 いいえ (理由)

Q2 今後気をつけたいことは何ですか？ (例：朝ごはんを食べる)

提出締切：令和7年11月7日(金)

感想・ご意見

＊ご協力ありがとうございました＊