



# 萩にゃん。健康チャレンジシート



35ポイントたまったら、萩市健康増進課 もしくは 各総合事務所まで  
特典カードと交換しに行きましょう！ ※ ウェブ申請もできます →



住所	〒 (勤務・通勤先)				
氏名		年齢	歳	性別	男性・女性
<input type="checkbox"/> 今年度初めての申請です。 ※ 当てはまれば <input type="checkbox"/> してください。					

※ お預かりした個人情報は、市の健康づくり施策のみで使用します。

## 健康づくりの内容

実施した日にちをご記入ください

① 健(検)診の受診【10ポイント/回】	計				
★必須					
/	/	/	/	/	
② 健康教室・イベント等への参加【5ポイント/回】					
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	
③ 生活習慣の改善にむけた取組【1ポイント】					
●目標の設定					

●目標の実践【1ポイント/日】	計				
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	

ラジオ体操スタンプカードの添付でも可

合計	
----	--

## チャレンジ終了時アンケート

問1 健康チャレンジに参加して、生活習慣に変化がありましたか？

生活習慣が改善した ・ 変化はなかった

問2 参加する前から運動習慣や健康に気をつけていた生活習慣がありましたか？

あった ・ なかった

問3 参加してよかったことは何ですか？（複数可）

- ①前より運動するようになった
- ②体重が減った
- ③健診結果がよくなった
- ④禁煙できた
- ⑤よく眠れるようになった
- ⑥記録をつけるのが習慣になった
- ⑦よい生活習慣が定着した

問4 健康習慣を続けられた秘訣は何ですか？（複数可）

- ①家族や仲間と参加したから
- ②習慣になっていたから
- ③記録をつけたから
- ④健康になりたかったから
- ⑤やせたかったから
- ⑥健診結果をよくしたかったから

