

ウォーキング以外のスポーツ・運動を行っている場合は、
この頑張りカードに記入してください。

北条健康ポイントラリー

スポーツ・運動 頑張りカード



○○○注意点 ○○○

- ・自分の体調や体力に合わせて、マイペースで。
- ・体調がすぐれない時や、天候の悪い時は無理に行なわず中止しましょう。
- ・楽しみましょう♪
- ・適度な水分補給を心がけましょう。
- ・思わぬ事故やけがが起こらないよう注意しましょう。

無理をしないことが
大切です！



2週間を目安に自分で目標を決めて、
スポーツに取り組んでみましょう。

30分以上の運動を週に2日以上行いましょう。

(チャレンジ方法)

1. 目標を設定しましょう。
2. 30分以上の運動を2日以上した週は、○印をつけましょう。
3. チャレンジ期間が終了したら、自分のがんばりを振り返ってみましょう。
4. 頑張りカードを健康推進課または北条支所ご持参ください。
青ポイントシールを1枚差し上げます♪

名前：

～健康寿命を延ばす運動習慣～

どんな効果があるの？

運動習慣の健康効果は多岐に渡ります。体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果があります。また、骨に刺激を与えるので、骨粗しょう症予防やロコモティブシンドローム（加齢による運動器機能の低下）予防も期待できます。

- ・ 高血圧・血糖値の改善
- ・ 心肺機能の強化
- ・ 骨の強化
- ・ 肥満の解消
- ・ 脂質異常症、動脈硬化の改善
- ・ リラックス効果



スポーツ・運動チャレンジ

開始日 ___ 月 ___ 日 ~ 終了日 ___ 月 ___ 日

私の目標

(..... に取り組む!)

	週に2日 以上の運動	運動内容
1 週 目		
2 週 目		
記 入 例	○	月・水・金 グランドゴルフ（3時間） 毎日 筋トレ（30分） トレーニング内容などを記載してください。（スクワット30回3セット等）

～高血圧を予防・改善する生活習慣～