

令和7年度横芝光町健康ポイント事業

健康づくりチャレンジシート(10回(10ポイント))

◎日常生活を見直し、自分にあった健康づくりの目標を立てて取り組んでみましょう！

運動の目標

- 例) ●1日30分以上ウォーキングをする ●筋力トレーニングをする
●地区の集まりで体操をする 他

～体を動かす習慣をつけましょう！～



ウォーキング
15分
約-50 kcal

日常生活の
動作でも



掃除機をかける
20分
約-80 kcal



ラジオ体操第1(1回)
約3分
約-15 kcal



筋トレで
消費エネルギー
アップ！

※消費エネルギー量は体重70kgの人の目安です。

食事の目標

- 例) ●減塩の食事をする ●1口30回以上噛む 他

【減塩の食事例】

- ・麺類のつゆは飲み干さない
- ・漬物の食べ過ぎに気を付ける
- ・味噌汁は具たくさんにして味噌の量を減らす
- ・調味料は減塩のものを使う

食塩摂取目標量
(1日あたり)

男性：7.5g未満 女性：6.5g未満
高血圧の方は6g未満



濃口醤油
(塩分量約2.6g)



減塩醤油
(塩分量約1.5g)

約1.1g 減塩
(おおさじ1あたり)



=

約6g

インスタント麺は
一杯で食塩約6g

①目標を立てましょう

目標：

②行った日を記入しましょう

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

③取り組んだ結果を振り返ってみましょう

感想 等：

①目標を立てましょう

目標：

②行った日を記入しましょう

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

③取り組んだ結果を振り返ってみましょう

感想 等：

①目標を立てましょう

目標：

②行った日を記入しましょう

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

③取り組んだ結果を振り返ってみましょう

感想 等：