

【記入例】

【令和 7 年度たまる健★幸マイレージ対象事業】
3 カ月間トレーニングを実施して、記録用紙を保健センターに提出すると、1 枚で 100 ポイントゲット！
ただし、ポイントの付与に関しては、お一人につき、2 枚(3 カ月×2 期…200 ポイント)までを上限とします。
自宅プログラム取組期間:令和 7 年 6 月 1 日～令和 8 年 3 月 31 日
最終提出〆切:令和 8 年 4 月 10 日(金)

下記のチェック①～③の注意事項をよくお読みください。

健幸ポイントの取得を希望されない場合は、自由に記入してください。

いつからでも始められる！始めようと思ったときがスタート日！

上里町からだ改革塾 自宅プログラム

3カ月チャレンジ 記録用紙

生年月日も記入してください。

お名前 上里 花子 生年月日: 1965 年 5 月 23 日

開始日 2025 年 6 月 1 日 終了日 2025 年 8 月 31 日

3 カ月間以上取り組んでください。

■ 1週間に1回記録しましょう

■ 1週間に1回記録しましょう

		1カ月目				2カ月目				3カ月目				各項目ごとに実施した回数や内容を記入しましょう	
		記入例	1週目	2週目	3週目	4週目	1週目	2週目	3週目	4週目	1週目	2週目	3週目	4週目	
チェック①	筋トレ	○	◎	○	×	×	◎	◎	◎	◎	×	○	◎	◎	スクワット 10 回×3 セット/日 健幸づくり虎の巻の 3 ページのストレッチをどれかひとつ実施する 体力チェック動画をみながら「デンデンムシ」を実施する 1 分速歩き、3 分普通歩きを交互に行い、20 分間テンポを意識して歩く 運動後にヨーグルト 1 パック食べる
	柔軟性	◎	×	×	○	×	○	×	×	◎	×	○	×	×	
	脳トレ	◎	○	×	○	×	×	×	×	◎	×	○	×	○	
	ウォーキング	×	◎	◎	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	○	◎	◎	
	運動後の牛乳・乳製品	○	○	×	○	×	○	×	×	◎	×	○	×	○	

実際に実施した回数や内容を記入し、1週間ごとに振り返りましょう。

歩きすぎにも注意！

具体的に実施内容を記載し、慣れたら回数や内容を見直しましょう。

チェック②	体重 (kg)	54.2 _{kg}	54.5 _{kg}	54.3 _{kg}	54.0 _{kg}	54.0 _{kg}	53.8 _{kg}	53.8 _{kg}	53.7 _{kg}	53.6 _{kg}	53.8 _{kg}	53.8 _{kg}	53.9 _{kg}	53.5 _{kg}
	体脂肪率 (%)	26.0 _%	27.0 _%	27.0 _%	25.8 _%	25.8 _%	24.0 _%	23.1 _%	24.8 _%	24.5 _%	24.1 _%	23.8 _%	23.7 _%	23.5 _%
	BMI 身長 155 c m	22.6	22.7	22.6	22.5	22.5	22.4	22.4	22.4	22.7	22.4	22.4	22.4	22.3

身長を記入して下さい。例) BMI = 54.2kg ÷ 1.55m ÷ 1.55m = 22.6

■ 感想を記入しましょう
3カ月のチャレンジを振り返って、良かったこと・改善したい点等を下の欄に記入しましょう。

良かったこと
筋トレを取り入れたことで、下肢筋力の回数が増えた。
3 カ月チャレンジで体重と体脂肪率が減った。

改善点
柔軟性と脳トレの変化があまり見られなかったため、これからは重点的に実施したい。

■ 体力測定の結果 (月 1 回)

		1カ月目			2カ月目			3カ月目		
チェック③	筋力	下肢筋力 13 回	下肢の内転筋力 14 回	上肢筋力 15 回	下肢筋力 14 回	下肢の内転筋力 14 回	上肢筋力 15 回	下肢筋力 16 回	下肢の内転筋力 15 回	上肢筋力 15 回
	柔軟性	肩周辺の柔軟性 90 cm	下肢の柔軟性 ① 2 3 4 5		肩周辺の柔軟性 90 cm	下肢の柔軟性 1 2 ③ 4 5		肩周辺の柔軟性 88 cm	下肢の柔軟性 1 2 ③ 4 5	
	脳トレ	デンデンムシ ① 2 3 4 5		ゲーチョコキパー ① 2 3 4 5	デンデンムシ 1 ② 3 4 5		ゲーチョコキパー 1 ② 3 4 5	デンデンムシ 1 2 ③ 4 5		ゲーチョコキパー 1 2 ③ 4 5

筋力、柔軟性、脳トレの 3 項目全部を実施してください。

※体力測定項目は、トレーニングを始める前に 1 度挑戦し、裏表紙(4 ページ)の空いているところに結果を記入しておきましょう。

トレーニングやウォーキングは無理のないよう実施してね。
チェック①の記録の項目が 4 週間以上全部×だった場合はポイント付与ができないので、1 日 1 種目以上取り組むよう、がんばろう！

