＼１か月お疲れさまでした！／

＿＿＿月振り返りシート

合計＿＿＿＿＿ポイント　がんばり度＿＿＿＿＿点／100点

1. 毎日の健康づくり（1～4ページ）	ポイント
2. 定期的な健康づくり・社会参加（5ページ）	ポイント
3. 1か月の振り返り（6ページ）	ポイント

※当てはまるものを〇で囲んでください。（複数選択可）

1．この１か月、楽しく健康づくりを続けることができましたか？

①楽しかった　②楽しくなかった　③どちらでもない

④その他（　　）

2．取り組みを続けて変化したことはありますか？

①血圧が安定した　②適正体重に近づいた（維持できた）

③野菜を食べる量が増えた　④歯みがきが習慣化した

⑤体操・運動が習慣化した　⑥体調が良くなった

⑦その他（　　）

3．あなたの健康のひけつ・おすすめ健康法を教えてください♪

［　　］

自治区名：＿＿＿＿＿＿＿＿　氏　　名：＿＿＿＿＿＿＿＿

電話番号：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

☐ Wチャンス応募　氏名公表　同意確認