

このカードの使い方

○最初に下の欄に目標を書きましょう。

- (例) ・毎日3km歩くぞ！
- ・2kg体重を減らすぞ！

○運動を実践したら、右のマスに色を塗るか、運動内容、記録などを記入しましょう。

ただし、1日1マスです。2種目しても2マスになりません。

○このマスは全部で100マスです。全部のマスが埋まり、100日を達成したら総合体育館へ提出してください。認定証を交付いたします。継続して1,000日、2,000日と1,000日毎に達成された方には、賞状と特性タオルを授与します。裏面の達成日欄に記入してください。

～私の目標～

楽しく実践健康長寿

90												ゴール! 100
												
										80		
ゴールまでもう少し!												
										70		
												
		60										
												50
		40										
	いい調子!無理なく続けよう											
										30		
										20		
10												スタート 1

目標は達成できたかな?

運動は、継続して行うことが、健康への近道です。
栄養や休養を考えて、長続きするよう努力しましょう。
家族や仲間と一緒に楽しく実践することが、長続きのコツです。

生活リズムの重要性

夜型生活で睡眠リズムが乱れると、朝食を抜くことが増え、午前中の活動が低下し、一日の運動量も減ってしまいます。規則正しい生活リズムは意欲・体力の向上、情緒の安定につながります。「食」、「運動」、「睡眠」を大切にしましょう！



心地よい汗をかこう！ 眠りやすい環境をつくろう！

記録カードの提出先・問い合わせ先

〒947-0035 小千谷市大字桜町4915番地

小千谷市総合体育館内

「健康づくり100日実践運動」事務局 TEL 83-0077

ふりがな	
氏名	
年齢	歳
住所	
電話番号	
開始年月日	年 月 日
達成年月日	年 月 日
総達成日	日(記録カード 枚目)

※ 記録カードに記載された個人情報、この事業以外には使用しません

記録カード

健康づくり 100日実践運動

