



おいしく食べて健康に  
からだ

やってみよう

# 2週間 健康チャレンジ！

健康の3本柱「栄養」「運動」「つながり」を2週間続けてみましょう！  
3つのチャレンジそれぞれを達成できた日に○をつけましょう。

スタート \_\_\_月\_\_\_日\_\_\_曜日

## 栄養

筋力・免疫力・噛む力アップの食事

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14



\_\_\_日達成！

## 運動

10分以上の運動

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14



\_\_\_日達成！

## つながり

誰かと話す（電話でもメールでも）

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14



\_\_\_日達成！

ゴール \_\_\_月\_\_\_日\_\_\_曜日

2週間おつかれさまでした！バランスよく達成できましたか？  
気付いたことを書いてみましょう

「おうちえ」をヒントに、次のあなたの健康づくりの目標を考えてみましょう