

# 健康づくりノートって？

このノートは、県民の皆さんに  
いつまでも自分らしく生き生きと生活してもらうため、  
日々の健康づくりをサポートするために作成しました。

具体的な目標を自分で決め、  
目標を達成できたか記録する  
あなただけのノートです。

まずは10日間、  
チャレンジしてみませんか？

## 目 次

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| ●健康づくりノートの使い方 .....         | 2  |
| ●ステップ1 目標を立てる .....         | 3  |
| ●記録ページの使い方 .....            | 5  |
| ●ステップ2 10日間チャレンジ .....      | 6  |
| ●ステップ3 さらに10日間チャレンジ!! ..... | 10 |
| ●〔資料〕健康づくりのための身体活動とは .....  | 14 |
| ●〔資料〕運動の注意点 .....           | 15 |