

# 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