

健康づくりノートの使い方

元気県ぐんまマスコットキャラクター
「GENKI (げんき)」



健康づくりノートで10日間チャレンジ

このノートを使って、自分で立てた目標にチャレンジしてみましょう。

ステップ1

目標を立てます。
「グタイテキニ宣言」を活用して、何をどのくらい、いつするのか目標を明確にします。

ステップ2

立てた目標に、まずは10日間チャレンジしてみましょう。
記録ページを使って、達成できた日は○を、できなかった日は×をつけます。

ステップ3

10日間が達成できたら、さらに10日間チャレンジしてみましょう。

ステップ3まで達成できたあなた！

おめでとうございます！「グタイテキニ宣言」達成です。

これからも、自分で立てた目標を達成できるよう、続けてください！



達成！

ステップ3

ステップ2

ステップ1

ステップ1 目標を立てる

元気県ぐんまマスコットキャラクター
「GENKI (げんき)」



取り組む目標を「グタイテキニ宣言」を活用して、具体的に決めます。

目標を決めるヒント

★目標は小さなものから

最初は簡単に達成できる目標を立て、徐々に習慣化していきます。
始めたばかりは面倒に感じることもあるので、「ちょっと」した気軽にできる目標を立てることが、続けるポイントです。

「グタイテキニ宣言」

「グタイテキニ宣言」の例

- グ 具体的に
- タ 達成可能な
- イ 意欲的に取り組める
- テ 定量化した
- キ 期日を決めて
- ニ 日課にできる

生活活動の目標は・・・

【労働・家事に伴う活動】

- グ 歩く
- タ 通勤しながら
- イ ウォーキングシューズを買う
- テ 遠回りして10分
- キ まずは、2週間
- ニ 土日以外は毎日

余暇活動の目標は・・・

【余暇時間に行う活動】

- グ ○○体操を
- タ 無理なく踊れる
- イ 楽しく踊れる
- テ 1回20分
- キ まずは、3か月
- ニ 月・水・金のサロンで

運動・スポーツの目標は・・・

【目的を持って行う活動】

- グ ぐんまちゃんダンスを
- タ 上手に踊れる
- イ ダンスの部活動で
- テ 30分のレッスン
- キ まずは、1か月
- ニ 月・水・金の部活動