

名前		年齢		住まい	松田区 福山区	宜野座区 漢那区	惣慶区 城原区	村外
令和4年度（7月） 宜野座村いきいき健康ウィーク（習慣）記録表								参加賞受領印
<p>“1123運動推進”・・・1日1回、1声かけて、20分以上のウォーキング、3食きちんと食べよう</p> <p>★1日の目標 ★1回：外に出る ★1声：挨拶をする ★20分以上：身体を動かす</p> <p>★3食：朝・昼・夜ご飯を食べる ★（コロナ感染予防）+3回以上：歯みがき&amp;舌みがき&amp;うがい+手洗い</p>								
NO.	項目	7/21 (木)	7/22 (金)	7/23 (土)	7/24 (日)	7/25 (月)	7/26 (火)	7/27 (水)
1	外に出る							
2	挨拶をする							
3	身体を動かす							
	ラジオ体操 (昼3時に防災無線で流れます)							
	1日の歩数 (記載できる方のみ)	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
4	3食 きちんと食べる							
5	口腔ケア							
7	脳トレクイズ ①夏野菜 ②夏のつく言葉を 7つ書いてください。	夏野菜						
	夏のつく言葉 例) 夏祭り							

令和4年度（7月） 宜野座村いきいき健康ウィーク（習慣）実施後、アンケートへのご協力よろしくお願いします。				
NO.	項目	はい	どちらでもない	いいえ
1	今回の「いきいき健康ウィーク」の開催は、無理なく、楽しく取り組みましたか？			
2	今回の「いきいき健康ウィーク」の開催を通して、自分の生活を振り返ることができましたか？			
3	日頃から健康維持増進に努めていますか？			
	・「はい」と答えた方 →心がけていることがあれば教えてください。	(例) 毎日、ラジオ体操をしている。3食きちんと食べている。10時までに就寝している。など		
	「はい」と答えた方で、1カ月以上、身体を動かすことを続けていることがあれば教えてください。 (例：ウォーキング・ラジオ体操・タラソ等)	ウォーキング・ラジオ体操・タラソ・部活 その他( )		
・「いいえ」と答えた方 →チャレンジしてみたいことがあれば教えてください。	(例) 6時半に起きるようにしたい。1日3000歩、歩くようにしたい。など			
4	<u>《感想、要望（健康について取り組んで欲しいこと等）》</u>			
5	・食育講演会を視聴できましたか？・・・ 視聴できた ・ 視聴できなかった			
	<u>《食育講演会を聞いた感想や質問等》</u>			