

# 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、  
ぐんまちゃんと一緒に、  
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