

# 健康づくりノートの使い方

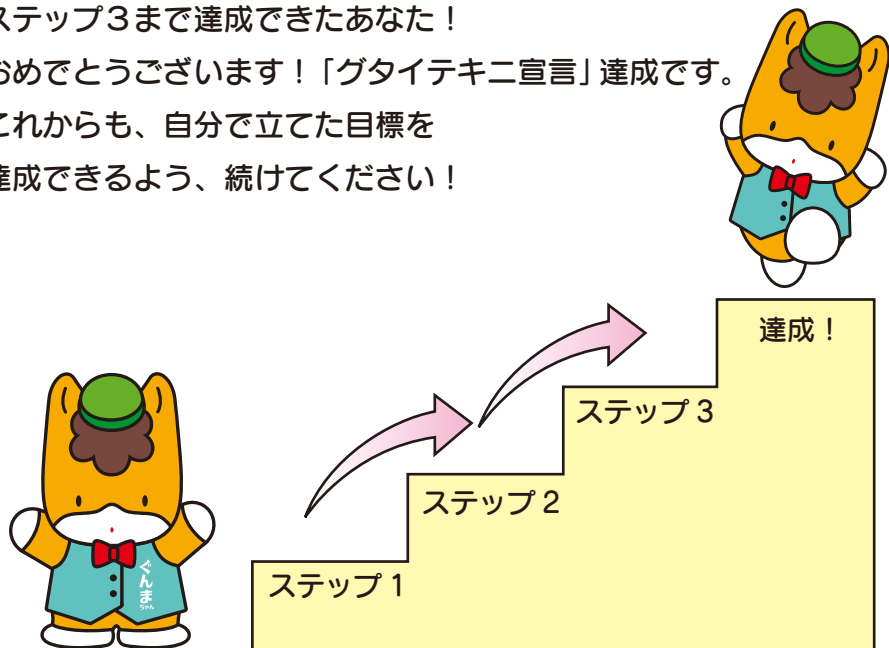


## 健康づくりノートで 10 日間チャレンジ

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！



# ステップ1 目標を立てる



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** ダンス部の活動で
- テ** 30 分のレッスン
- キ** まずは、1 か月
- ニ** 月・水・金の部活動