|  |  |
| --- | --- |
| **「健康チャレンジ」チェックシート** |  |
| お名前 | 　　 | 　 | 　 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| チャレンジ項目番号 | 　 | （裏面の項目から選んでください） |  |
| ■実施要項 |  |  |  |  |  |  |  |
| ①　自分に合ったチャレンジを選び開始します。 |  |  |  |  |
| ②　「チェックカレンダー」に、できた日は「〇」、できなかった日には「×」を記入します。 |
| ③　開始から30日でチャレンジを中止します。＊チャレンジは月の途中からでもＯＫです。 |  |
| ④　「チェックカレンダー」を申し込んだ薬局に提出します。（提出期限　2019年1月31日） |
| ⑤　達成した方には、「達成賞」を進呈します。 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日時 | 結果 | 日時 | 結果 | 日時 | 結果 | 日時 | 結果 |  |
| 10月1日 | 　 | 10月16日 | 　 | 11月1日 | 　 | 11月16日 | 　 |  |
| 10月2日 | 　 | 10月17日 | 　 | 11月2日 | 　 | 11月17日 | 　 |  |
| 10月3日 | 　 | 10月18日 | 　 | 11月3日 | 　 | 11月18日 | 　 |  |
| 10月4日 | 　 | 10月19日 | 　 | 11月4日 | 　 | 11月19日 | 　 |  |
| 10月5日 | 　 | 10月20日 | 　 | 11月5日 | 　 | 11月20日 | 　 |  |
| 10月6日 | 　 | 10月21日 | 　 | 11月6日 | 　 | 11月21日 | 　 |  |
| 10月7日 | 　 | 10月22日 | 　 | 11月7日 | 　 | 11月22日 | 　 |  |
| 10月8日 | 　 | 10月23日 | 　 | 11月8日 | 　 | 11月23日 | 　 |  |
| 10月9日 | 　 | 10月24日 | 　 | 11月9日 | 　 | 11月24日 | 　 |  |
| 10月10日 | 　 | 10月25日 | 　 | 11月10日 | 　 | 11月25日 | 　 |  |
| 10月11日 | 　 | 10月26日 | 　 | 11月11日 | 　 | 11月26日 | 　 |  |
| 10月12日 | 　 | 10月27日 | 　 | 11月12日 | 　 | 11月27日 | 　 |  |
| 10月13日 | 　 | 10月28日 | 　 | 11月13日 | 　 | 11月28日 | 　 |  |
| 10月14日 | 　 | 10月29日 | 　 | 11月14日 | 　 | 11月29日 | 　 |  |
| 10月15日 | 　 | 10月30日 | 　 | 11月15日 | 　 | 11月30日 | 　 |  |
| 　 | 　 | 10月31日 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |  |
| 〇チャレンジ終了後、裏面アンケートにご記入の上、提出してください。 |  |  |  |

5　　4　　3　　2　　1

**アンケートに記入の上、ご提出ください。**　　　（例）満足　├──┼──┼──┼──┤　不満

1　健康チャレンジを実施してどうでしたか。

5　　4　　3　　2　　1

簡単だった　├──┼──┼──┼──┤　大変だった

2　健康にかかわる意識は変わりましたか。

5　　4　　3　　2　　1

まったく変わらない　├──┼──┼──┼──┤　大変変わった

3　薬局がこのような取り組みを行うことについて、どのように思われますか。

5　　4　　3　　2　　1

 　　　　 　不要　├──┼──┼──┼──┤　必要

4　来年も実施すれば、また参加したいですか。

1. 参加したい　　②参加したくない　　③わからない

5　今後の取り組みに対する要望やすこやか薬局に対するご意見等あればお書きください。

**お家でもエクササイズチャレンジ**

①　お散歩・ウォーキング20分チャレンジ（週5日以上）

②　ラジオ体操チャレンジ（週5日以上）

③　家の中の段差を使って踏み台昇降（週5日以上）

④　家でスクワット（週5日以上）

⑤　家の前の掃除（週5日以上）

⑥　たまに縄跳び（週2～3日）

⑦　部屋の片づけを日課にする（週5日以上）

⑧　手や膝をついて浴室・浴槽をしっかり掃除（週5日以上）

⑨　腕立て・腹筋（週2～3日）