

# レッツ！チャレンジシート



すぐ活動ができる準備として、毎日「運動」「食事」「口腔(こうくう) (お口のケア)」に取り組んでみましょう。

以下の各項目ごとで毎日1つ以上できたら○をつけ、1か月間にいくつ○がつくかチャレンジ！！

- 運動** 「散歩(20分以上)」・「ラジオ体操(1回)」  
 「筋力トレーニング(岡崎ごまんぞく体操)」  
 「スクワット(10回を1回以上)」・「ストレッチ」  
 「足踏み(30回を2回以上)」
- 食事** 「3食食べた」  
 「1日に2回以上、主食・主菜・副菜が摂取できた」
- 口腔** 「毎食後に歯みがき(義歯みがき)ができた」  
 「岡崎モグザえもん体操が1回以上できた」



(お問合せ先：岡崎市長寿課 予防係 電話23-6837)

日	月	火	水	木	金	土
			13 運動 食事 口腔	14 運動 食事 口腔	15 運動 食事 口腔	16 運動 食事 口腔
17 運動 食事 口腔	18 運動 食事 口腔	19 運動 食事 口腔	20 運動 食事 口腔	21 運動 食事 口腔	22 運動 食事 口腔	23 運動 食事 口腔
24 運動 食事 口腔	25 運動 食事 口腔	26 運動 食事 口腔	27 運動 食事 口腔	28 運動 食事 口腔	29 運動 食事 口腔	30 運動 食事 口腔
31 運動 食事 口腔	5月はいくつ○がつけましたか。					
	運動	食事	口腔	合計		
	個	個	個	個		

○が28～37個  
 ➔ その調子

○が38個以上  
 ➔ とても順調

# レッツ！チャレンジシート



毎日「運動」「食事」「口腔（こうくう）（お口のケア）」に取り組んでみましょう。右記の各項目ごとで毎日1つ以上できたら○をつけ、1か月間にいくつ○がつくかチャレンジ！！

運動	「散歩(20分以上)」・「ラジオ体操(1回)」 「筋力トレーニング(岡崎ごまんぞく体操)」 「スクワット(10回を1回以上)」・「ストレッチ」 「足踏み(30回を2回以上)」
食事	「3食食べた」 「1日に2回以上、主食・主菜・副菜が摂取できた」
口腔	「毎食後に歯みがき(義歯みがき)ができた」 「岡崎モグザえもん体操が1回以上できた」

日	月	火	水	木	金	土
	1 運動 食事 口腔	2 運動 食事 口腔	3 運動 食事 口腔	4 運動 食事 口腔	5 運動 食事 口腔	6 運動 食事 口腔
7 運動 食事 口腔	8 運動 食事 口腔	9 運動 食事 口腔	10 運動 食事 口腔	11 運動 食事 口腔	12 運動 食事 口腔	13 運動 食事 口腔
14 運動 食事 口腔	15 運動 食事 口腔	16 運動 食事 口腔	17 運動 食事 口腔	18 運動 食事 口腔	19 運動 食事 口腔	20 運動 食事 口腔
21 運動 食事 口腔	22 運動 食事 口腔	23 運動 食事 口腔	24 運動 食事 口腔	25 運動 食事 口腔	26 運動 食事 口腔	27 運動 食事 口腔
28 運動 食事 口腔	29 運動 食事 口腔	30 運動 食事 口腔				

6月はいくつ○がつけましたか。

運動	食事	口腔	合計
個	個	個	個

○が45～59個  
➡ その調子  
○が60個以上  
➡ とても順調