

30日間頑張った方へ

アンケートに答えて

三重とこわか健康応援カードをゲットしよう！

該当するものに○をつけてください。

【性別】 男・女

【年齢】 20代・30代・40代・50代・60代・70代以上



おわせ30日チャレンジアンケート

1)最初に思い描いた目標に近づくことはできましたか

①近づけた ②少し近づけた ③あまり近づけなかった ④近づけなかった

2)生活習慣になにか変化はありましたか。

①あった ②少しあった ③あまりなかった ④なかった

①②を回答した方、どのような変化がありましたか。

()

3)身体になにか変化を感じましたか。

①感じた ②少し感じた ③あまり感じなかった ④感じなかった

①②を回答した方、どのような変化を感じましたか。

()

4)これからも継続してチャレンジに取り組もうと思いませんか。

①思う ②少し思う ③あまり思わない ④思わない

そのように思う理由はなんですか。

()

5)ご意見・ご要望・感想など、自由にご記入ください。

()

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました！

こちらを切り取ってご提出いただくと、健康応援カードとお引換えします。

【提出先】尾鷲市福祉保健課 健康づくり係

〒519-3618 尾鷲市栄町 5-5 福祉保健センター2階

累計

30日間達成し

アンケートにご協力いただいた方に

三重とこわか

健康応援カード

進呈します



三重とこわか健康マイレージ事業 検索

さらに達成度に応じて健康 HAPPY ポイントも！

おわせ30日チャレンジとは

“なりたい自分”をイメージして
そこに向かってなにができるか
自分で考え、挑戦する。それが
”おわせ30日チャレンジ”。

毎日でも、3日に1回でも
30日努力した先には
きっと今とは違うあなたがあります。

お問い合わせ先

尾鷲市福祉保健課 健康づくり係

尾鷲市栄町5-5

(福祉保健センター2階)

TEL:0597-23-3871

おわせ

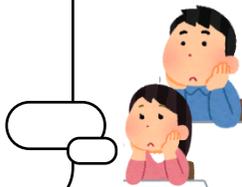
30日チャレンジ

★お手軽 ver.

チャレンジの流れ

①あなたの“なりたい自分”を記入しましょう。

(例) 今より3kg痩せたい、履けなくなったズボンを履きたい
ぐっすり眠れるようになりたい



②あなたの“チャレンジ”を記入しましょう。

(例) 1日プラス1,000歩(約10分)歩く、・毎日体重をはかる
寝る前にスマホを見ない

1.
2.



③チャレンジを達成できたら右の記録表に日付を書きましょう。

チャレンジは毎日続けてできなくても大丈夫!

④「30日」できたら福祉保健課健康づくり係に提出しましょう。

三重とこわか
健康応援カードを
プレゼント!



三重とこわか健康応援カードって?

県内の「三重とこわか健康応援カード協力店」で、
カードを提示することによりお店ごとの様々な
サービスが受けられるお得なカードです。
県内の様々なお店で特典が受けられますので、左
のQRコードよりご覧ください。

- ・サービスの内容はお店により異なります。
- ・このカードは発行日から1年間有効です。

三重とこわか健康マイレージ事業(マイレージ特典協力店)についてはこちら

おわせ30日チャレンジ 記録シート

▼チャレンジに挑戦してできたら日付を記入しましょう

1 日目 月 / 日 チャレンジ 1・2	2 1・2 /	3 1・2 /	4 1・2 /	5 1・2 /
6 1・2 /	7 1・2 /	8 1・2 /	9 1・2 /	10 1・2 /
11 1・2 /	12 1・2 /	13 1・2 /	14 1・2 /	15 日目 1・2 折り返し
16 1・2 /	17 1・2 /	18 1・2 /	19 1・2 /	20 1・2 /
21 1・2 /	22 1・2 /	23 1・2 /	24 1・2 /	25 日目 1・2 もう一息
26 1・2 /	27 1・2 /	28 1・2 /	29 1・2 /	30 日目 1・2 お疲れ様 でした