

2025年度
(令和7年度)

健康チャレンジ記録票

まずは自分の取り組む項目を3つ記入しましょう！
10月から1月の間で60日間（2か月）チャレンジ
しましょう。

60日間取り組むために
12月までには開始しましょう！



氏名：
住所：〒
電話番号：
生年月日： (才)

《チャレンジ目標》

生活活動・運動：

食事：

その他の健康づくり：

※記録はできるだけ記入してください（月日とチャレンジ目標は必須。体重・血圧・歩数・外出は任意。）

No.	月日	体重 (kg)	血圧 (mmHg)	歩数 (歩)	外出	チャレンジ目標（実践できた日に○）		
						生活活動・ 運動	食事	その他の 健康づくり
記入例	10/1	62	132-70	5,500	○	○	○	○
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								

No.	月日	体重 (kg)	血圧 (mmHg)	歩数 (歩)	外出	チャレンジ目標（実践できた日に○）		
						生活活動・ 運動	食事	その他の 健康づくり
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								
36								
37								
38								

No.	月日	体重 (kg)	血圧 (mmHg)	歩数 (歩)	外出	チャレンジ目標 (実践できた日に○)		
						生活活動・ 運動	食事	その他の 健康づくり
39								
40								
41								
42								
43								
44								
45								
46								
47								
48								
49								
50								
51								
52								
53								
54								
55								
56								
57								
58								
59								
60								

***取り組んだ感想 ・該当する項目全てにチェックしてください。**

- 歩くことが増えた 体を動かす機会が増えた 外出する機会が増えた
食事に気をつけるようになった 体調がよくなった 体重が減った
健康づくりを意識するようになった 血圧が下がった
気持ち明るくなった その他 ()

この記録票とアンケートを提出し、参加賞と交換してください。(提出先:健康・こども未来課、各支所)
○のない日(実践できなかった日)があっても大丈夫です!



健康・こども未来課
電話・お太助フォン
: 42-5633