

2024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月までには開始しよう！



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：

No.	月日	体重 (kg)	血圧 (mmHg)	歩数 (歩)	外出	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	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								

