

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								

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
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**

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

この記録票を提出し、参加賞と交換しましょう！
○のない日(実践できなかった日)があってもOKです！

