

令和3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つ決めましょう！
取り組む項目番号を記入してください。
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。

氏名:

住所: 〒

生年月日:

(才)

12月までには開始しよう！



取り組む項目を書いておこう！（食生活とお口の健康と運動から一つずつ選ぶ）

食生活:

お口の健康:

運動:



【記入例】

月 日	体重	血 圧	歩 数	取り組む項目番号		
				食生活 (③)	お口の健康 (⑤)	運 動 (⑦)
10月1日	53	128-72	5,300	○	○	○

	月 日	体 重 (kg)	血 圧 (mmHg)	歩 数 (歩)	取り組む項目番号 *取り組みの有無について○×をつける		
					食生活	お口の健康	運 動
					()	()	()
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

	月 日	体重 (kg)	血圧 (mmHg)	歩数 (歩)	取り組む項目番号 *取り組みの有無について○×をつける		
					食生活	お口の健康	運動
					()	()	()
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							
39							

	月 日	体重 (kg)	血圧 (mmHg)	歩数 (歩)	取り組む項目番号 *取り組みの有無について○×をつける		
					食生活	お口の健康	運動
					()	()	()
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							
53							
54							
55							
56							
57							
58							
59							
60							



参加賞と交換するよ！
記録票を出してね。
×の日があってもよいので。