



©芝山町2013

しばやま健康チャレンジ記録シート(30日分)

記録ポイント
50x

① 私の健康チャレンジ目標 (チャレンジポイントの目標1つまたは2つ)

目標①

目標②

② 取組記録表 (1枚=記録ポイント1か月分)

	月日	体重		歩数	血圧	チャレンジ (◎○△×で記載)	
						目標①	目標②
1	/	.	kg	歩	/		
2	/	.	kg	歩	/		
3	/	.	kg	歩	/		
4	/	.	kg	歩	/		
5	/	.	kg	歩	/		
6	/	.	kg	歩	/		
7	/	.	kg	歩	/		
8	/	.	kg	歩	/		
9	/	.	kg	歩	/		
10	/	.	kg	歩	/		
11	/	.	kg	歩	/		
12	/	.	kg	歩	/		
13	/	.	kg	歩	/		
14	/	.	kg	歩	/		
15	/	.	kg	歩	/		
16	/	.	kg	歩	/		
17	/	.	kg	歩	/		
18	/	.	kg	歩	/		
19	/	.	kg	歩	/		
20	/	.	kg	歩	/		
21	/	.	kg	歩	/		
22	/	.	kg	歩	/		
23	/	.	kg	歩	/		
24	/	.	kg	歩	/		
25	/	.	kg	歩	/		
26	/	.	kg	歩	/		
27	/	.	kg	歩	/		
28	/	.	kg	歩	/		
29	/	.	kg	歩	/		
30	/	.	kg	歩	/		