自己チャレンジでたまるポイント
【記録表】

⑯歩数・運動など⑰血圧・体重など⑱食事・間食などの記録にご利用ください。1つの番号につき200P
（1か月12日以上の記録）
※ご自身が記録しているものを添付しても可

月

日にち（曜日）	⑯ 歩数 運動	⑰ 血圧（mmHg）	⑰ 体重（kg）	⑰ 腹囲（cm）	⑱ 食事 ・ 間食 など

✿ がんばること（目標）の例

食後ウォーキングを15分し、歩数をつける。
筋トレまたはストレッチを30分する。→できたら○する。
血圧を朝、測定し記録する。
　朝ご飯を食べる。野菜から食べる。ゆっくり噛んで食べる。
間食を2回から1回に減らす。（回数を記入）
ジュースをブラックコーヒーかお茶にかえる。

✿ わたしのがんばること〈目標〉

✿ 開始前と終了後の数値を測定してみましょう！

⑲開始前と終了後の成果記録で50P

- □ 血圧
- □ 体重
- □ 腹囲
- □

開始前【　月　日】	終了後【　月　日】

自己チャレンジでたまるポイント【記録表】

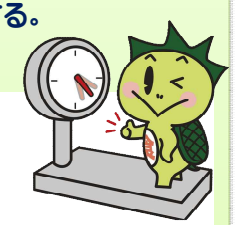
⑯歩数・運動など⑰血圧・体重など⑱食事・間食などの記録にご利用ください。1つの番号につき200P
（1か月12日以上の記録）
※ご自身が記録しているものを添付しても可

月

日にち（曜日）	⑯ 歩数 運動	⑰ 血圧（mmHg）	体重（kg）	腹囲（cm）	⑱ 食事 ・ 間食 など

✿ がんばること（目標）の例2

歩数平均○○歩＋1000歩をめざす。
　⇒達成したら◎　いつもと同じなら○　少ない時は△
腹筋を意識して、姿勢良く歩く。⇒1回でも意識したら○
体重を毎日測る。
休肝日を作る。休肝日は○　飲んだら量を記入する。
水を1日1，500cc飲む。（自分のコップで○杯）



✿ わたしのがんばること〈目標〉

✿ 開始前と終了後の数値を測定してみましょう！

⑲開始前と終了後の成果記録で50P

- □ 血圧
- □ 体重
- □ 腹囲
- □

開始前【　月　日】

終了後【　月　日】