

自己チャレンジでたまるポイント 【記録表】

②③歩数・運動など②④血圧・体重など②⑤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

見

[illegible]

✿ 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！

②⑥開始前と終了後の成果記録で50P

- ☐ 血压
- ☐ 体重
- ☐ 腹围
- ☐

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】

②3歩数・運動など②4血圧・体重など②5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

[illegible]

✿ がんばること(目標)の例2

歩数平均〇〇歩+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！

②⑥開始前と終了後の成果記録で50P

- ☐ 血压
- ☐ 体重
- ☐ 腹围
- ☐

開始前【 月 日】

終了後【 月 日】