

健康づくりチャレンジポイント 記録シート(1か月目)

チャレンジポイントを達成するため、3か月間継続して記録をしましょう

月	体重	歩数	血圧	体調など
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	/	
31	. Kg	歩	/	

健康づくりチャレンジポイント 記録シート(2か月目)

チャレンジポイントを達成するため、3か月間継続して記録をしましょう

月	体重	歩数	血圧	体調など
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	/	
31	. Kg	歩	/	

健康づくりチャレンジポイント 記録シート(3か月目)

チャレンジポイントを達成するため、3か月間継続して記録をしましょう

月	体重	歩数	血圧	体調など
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	/	
31	. Kg	歩	/	