

すさきがすきさ 30日健康記録 チャレンジ

※チャレンジしたい目標に
チェックをつけてください。

お名前 _____

市記入欄	・開始日(年 月 日) ・(カ月目)	記念品
	<input type="checkbox"/> 別目標での再チャレンジ <input type="checkbox"/> 同目標での継続チャレンジ	該当 非該当

- ★目標
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日体重を量り記録をつける | <input type="checkbox"/> 週2回連続休肝日を作り記録をつける |
| <input type="checkbox"/> 毎日血圧を測り記録をつける | <input type="checkbox"/> 禁煙し記録をつける |
| <input type="checkbox"/> 毎日8000歩以上歩き記録をつける | <input type="checkbox"/> (自己目標①) _____ |
| <input type="checkbox"/> 毎日『主食・主菜・副菜』を取り入れた朝食を食べて記録をつける | <input type="checkbox"/> (自己目標②) _____ |

達成申請日

--

日付 月/日		第1週					第2週					第3週					第4週					第5週		
体重の変化	kg	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	kg																							
	kg																							
	kg																							
	kg																							
	kg																							
身体活動の目標	1日の歩数(歩)																							
	血圧	最高血圧																						
		最低血圧																						
	休肝日																							
禁煙																								
朝食の目標																								
自己目標																								

《表の記入について》

- ☆体重の変化・・・グラフ真ん中の太い線(横)を基準として、1目盛り0.2kg(200g)として、毎日点を打ちましょう。
- ☆1日の歩数・・・その日歩いた歩数を枠内に記入しましょう。
- ☆血圧・・・毎日測る時間を決め、当日の最高血圧と最低血圧を記入しましょう。
- ☆休肝日・・・お酒を飲まなかった日には"○"を、飲んだ日には"×"をつけましょう。
- ☆禁煙・・・喫煙しなかった日には"○"を、喫煙した日には"×"をつけましょう。
- ☆朝食の目標・・・「主食・主菜・副菜」をそれぞれ食べた場合には"○"食べられなかった場合は"×"をつけましょ

1ヶ月の目標を達成してスタンプを
ゲットしようね☆ね☆

<お問い合わせ先>
須崎市役所 健康推進課
TEL: (0889) 42-1280

