

健康チャレンジシート

この健康チャレンジシートを提出し、ポイントを受け取りましょう

1つの目標を1カ月以上取り組むと

2

お名前

ポイント獲得！！

体重
記録用紙
あります



健康づくりに関する取り組みであれば何でもOK!

目標の例	<input type="checkbox"/> 今より10分長く歩く <input type="checkbox"/> 1日8000歩以上歩く <input type="checkbox"/> 毎日ラジオ体操をする <input type="checkbox"/> 近場への外出は歩いていく <input type="checkbox"/> 1日合計30分以上動く	<input type="checkbox"/> 1日5皿野菜料理を食べる <input type="checkbox"/> 毎食野菜を食べる <input type="checkbox"/> 腹八分目にする <input type="checkbox"/> おやつを1日1個までにする <input type="checkbox"/> 白米は1食150g以内にする	<input type="checkbox"/> 夜10時には就寝する <input type="checkbox"/> 歯磨きを3分以上する <input type="checkbox"/> 体重を測る <input type="checkbox"/> 血圧を測る <input type="checkbox"/> タバコの本数を減らす など
あなたの チャレンジ 目標を書き ましょう!			

1つの目標を3カ月以上 または 3つの目標を1カ月取り組んだら、満点6ポイント獲得！！

目標：

月		取り組んだ日に○をつけましょう								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

2
ポイント

目標：

月		取り組んだ日に○をつけましょう								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

2
ポイント

目標：

月		取り組んだ日に○をつけましょう								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

2
ポイント

みんなで一緒にチャレンジしよう！

