

健康チャレンジ記録表

チャレンジするコースを選択してください。

コース	選択	目標達成	月																															実施結果 (合計)	達成まで残り	達成チェック	
			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				
① あいさつ		40日以上	家族や職場であいさつする。																															0	40		
② お酒を減らそう		6週以上	休肝日																																0	6	
		達成有無																																			
③ 歯みがき		40日以上																																0	40		
④ すっぱり禁煙		61日間	禁煙する (電子タバコ含む)																															0	61		
⑤ 太りにくい食べ方		40日以上																																0	40		
⑥ 計るだけダイエット		40日以上	体重(kg)																																0	40	
		達成有無																																			
⑦ 朝ごはんを食べよう		40日以上																																0	40		
⑧ ウォーキング・階段エコ (単位：1000歩)		40日以上	歩数																																0	40	
		達成有無																																			
⑨ ストレッチで肩腰スッキリ		40日以上	1日5分以上、ストレッチを実行。																															0	40		
⑩ 質の良い睡眠		40日以上																																0	40		
⑪ 自分でつくろう		40日以上																																0	40		
		基本項目	健康習慣につながるプランを新しく自分で立てて、実施する。 ※他に選択したコース内容と重ならないよう、注意しましょう。 ※記録表にご自身で決めた基本項目と達成目標を入力してからコースをスタートしてください。																																		
備考																																					

チャレンジする期間(月)を入力・記入する。

①をクリア ②はできれば実行
①休肝日を週2日以上設ける。
②飲酒する日は、適量以上(ガイドブック参照)の飲酒は控える。

①②を両方クリア
①1日3回歯みがきをする。
②1回は、5分以上磨く。

①～⑤のうち、3つ以上クリア
①食事のときは野菜から食べる。
②飲料を無糖にする。
③一日3食食べる。
④寝る2～3時間前は食べない。
⑤よく噛んで食べる。(1口30回程度)

①②を両方クリア
①7000歩以上歩く。
②1日に3階分以上階段を使う。
(階段のかわりに踏み台昇降でも可)

①と、②③のいずれかをクリア
①休日を含め、毎日一定時間に就寝する。
②夕食以降、コーヒーなどカフェインを含むものを飲まない。
③お昼ご飯のあと、10分から15分程度仮眠をとる。