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。

			てください。 月														月														達成					
	選択	目標達成	1 2 3	4 5	6	7 8	9 10) 11 1	12 13	14 15	16 17	18 19	20 21	22 23	24 25	26 27	28 29 30	31 1	2 3	4 5	5 6 7	8 9	10	11 12	13 14	15 16 1'	7 18 19	9 20	21 22 3	23 24 2	25 26 2	7 28 2	29 30	31 計)	(施結果) (まで残り	チェック
① あいさつ		40日以上																																	0 40	
② お酒を 減らそう		休肝日 6週以上 達成有無																																	0 6	
③ 歯みがき		40日以上																																	0 40	
④ すっぱり 禁煙		61日間																																	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 達成有無																																	0 40	
⑦ 朝ごはんを 食べよう		40日以上																																	0 40	
® ウォーキング・ 階段エコ (単位:1000歩)		歩数 40日 以上 達成有無																																	0 40	
⑨ ストレッチで 肩腰スッキリ		40日以上																																	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			1 1	·		1 1														1 1						1 1				1 1				
備考																																				