ヘルスケアチャレンジ記録用紙　　氏名（　　）

目標	

（　　）か月続ける取組　※原則1ヵ月以上

	食事	運動	たばこ	その他
例	朝食を摂る，野菜を意識して摂る，間食を減らす	階段を使う，筋トレをする，ラジオ体操をする	・たばこの本数を減らす ・禁煙する	夜更かしをしない，休肝日2日
取組1				
取組2				
取組3				

月	測定結果を記入できます		取り組んだ日に○をつけましょう！					
日	曜日	血圧	体重	食事の取組	運動の取組	たばこの取組	その他の取組	測定コーナー	メモ
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		/							
成果									