

しまね☆健康づくりチャレンジ月間 記録表(個人用)

【取組目標】

日にち	体調	体重	血圧	歩数	運動等の実施	朝食の摂取	その他の取り組み	感想・日記
1		kg	/	歩				
2		kg	/	歩				
3		kg	/	歩				
4		kg	/	歩				
5		kg	/	歩				
6		kg	/	歩				
7		kg	/	歩				
8		kg	/	歩				
9		kg	/	歩				
10		kg	/	歩				
11		kg	/	歩				
12		kg	/	歩				
13		kg	/	歩				
14		kg	/	歩				
15		kg	/	歩				
16		kg	/	歩				
17		kg	/	歩				
18		kg	/	歩				
19		kg	/	歩				
20		kg	/	歩				
21		kg	/	歩				
22		kg	/	歩				
23		kg	/	歩				
24		kg	/	歩				
25		kg	/	歩				
26		kg	/	歩				
27		kg	/	歩				
28		kg	/	歩				
29		kg	/	歩				
30		kg	/	歩				

15日間達成!
あと半月頑張り
ましょう!



1か月達成おめでとうございます!
今後も、この調子で続けてみましょう!

