

なかとさ健康チャンス記録用紙

氏名 中土佐 太郎	住所 中土佐町 久礼6663-1	性別 男・女	生年月日 S47年 6月 10日 (49歳)
---------------------	----------------------------	------------------	----------------------------------

健康づくりの取り組みを下記の①～⑩の中から選び、番号を「取組No.」の欄に記入してください。
取り組みは毎日または活動した日にちに記録することで「記録達成」となります。記録できなかった日は「×」または理由を書いてください。記録達成できた項目に対しポイントカードに1つ押印します。

健康づくり 取り組み内容 (最大5つ)	①1日の歩数 ②血圧をはかる ③体重をはかる ④1日3食きちんと食べる ⑤野菜のおかずを1日5皿以上食べる ⑥運動をする(例:ラジオ体操、ストレッチなど) ⑦十分な睡眠をとる(目安は6時間以上) ⑧休肝日を設ける ⑨禁煙をする ⑩自分で決めた内容(朝起きたらコップ1杯の水を飲む) ※①～③は数字を記入してください ④～⑩はできたら「○」をする										
	日付	取組 No.	①	取組 No.	②	取組 No.	③	取組 No.	⑧	取組 No.	⑩
目標	5.000	目標		目標	45kg	目標	週1回	目標		目標	
7/15	5.260	135/62		47.2		×			○		
7/16	5.261	135/63		47.1		×			○		
7/17	5.262	135/64		47.2		×			○		
7/18	5.263	135/65		47.1		×			○		
7/19	5.264	135/66		47.2		×			○		
7/20	5.265	135/67		47.1		○			○		
7/21	5.266	135/68		47.0		×			○		
7/22	5.267	135/69		47.1		×			○		
7/23	5.268	135/70		47.2		×			○		
7/24	5.269	135/71		47.1		○			○		
7/25	5.270	135/72	×			×			○		
7/26	5.271	135/73		47.1		×			○		
7/27	5.272	135/74		47.2		×			○		
7/28	5.273	135/75		47.1		○			○		
7/29	5.274	135/76		47.0		×			○		
7/30	5.275	135/77		46.9		×			×		
7/31	5.276	135/78		46.8		×			○		
8/1	5.277	135/79		46.9		×			○		
8/2	5.278	135/80	×			×			○		
8/3	5.279	135/81		46.7		×			○		
8/4	5.280	135/82		46.7		×			○		
8/5	5.281	135/83		46.5		○			×		
8/6	5.282	135/84		46.6		×			○		
8/7	5.283	135/85		46.7		×			○		
8/8	5.284	135/86		46.6		×			○		
8/9	5.285	135/87		47.6		×			×		
8/10	5.286	135/88		48.6		×			○		
8/11	5.285	135/87		46.4		○			○		
8/12	5.286	135/88		46.5		×			○		
8/13	5.287	135/89		46.7		×			×		
記録確認	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		



獲得印	5
-----	----------

ポイントカード押印者

(高知)