

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 <input checked="" type="radio"/> 男 <input type="radio"/> 女	生年月日 547 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。

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	
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	☑	☑	☑	☑	☑					

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



獲得印	5
-----	----------

ポイントカード押印者 (**高知**)