

なかとさ健康チャンス記録用紙

氏名		住所 中土佐町		性別 男・女	生年月日 年 月 日（ 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（ ※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.		取組 No.		取組 No.		取組 No.	
	目標		目標		目標		目標	
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
記録確認	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

獲得ポイント	
ポイントカード押印者 （ ）	