

継続用チャレンジシート

★ 自分で1つ目標を決めましょう

年齢・生活スタイル・健康状態に合わせて
ちょっと頑張る目標にしましょう。



これからも健康への取り組みを続けたいあなたへ
記録用としてお使いください。
このシートは提出する必要はありません。
4週間で100ポイント以上を目指しましょう！

★ 自分で1つ目標を決めましょう！		1週目							2週目						
		月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	
目標		日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	
ころ	気持ちよく目覚めた(ぐっすり眠れた)														
食	減塩を心がけた														
	毎食 野菜を食べた(漬物以外)														
口腔	1日2回以上、食後に歯を磨いた														
	ゆっくりよく噛んで食べた(1口30回以上をめやすに)														
運動	1日[]分以上歩いた。 または[]歩 歩いた。														
	以前より、+10分体を動かすように心がけた														
●1日のポイントを数えましょう。(○1つ=1ポイント)															
		1週目の合計							ポイント						
		2週目の合計							ポイント						

★ 自分で1つ目標を決めましょう！		3週目							4週目						
		月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	
目標		日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	
ころ	気持ちよく目覚めた(ぐっすり眠れた)														
食	減塩を心がけた														
	毎食野菜を食べた(漬物以外)														
歯	1日2回以上、食後に歯を磨いた														
	ゆっくりよく噛んで食べた(1口30回以上をめやすに)														
運動	1日[]分以上歩いた。 または[]歩 歩いた。														
	以前より、+10分体を動かすように心がけた														
●1日のポイントを数えましょう。(○1つ=1ポイント)															
		3週目の合計							ポイント						
		4週目の合計							ポイント						
		100ポイント以上貯めましょう。							1~4週間の総計						
									ポイント						