

4週間チャレンジ(毎日)記録表

私の健康づくりの目標

--

第1週	月 日	できた○ できない×	メモ
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	毎日目標を達成できましたか		はい ・ いいえ
第2週	月 日	できた○ できない×	メモ
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	毎日目標を達成できましたか		はい ・ いいえ

市記入欄 スタンプカード押印日 令和 年 月 日
チーム達成 有 無 本庁・勝沼・大和

お名前() スタンプカード番号()

チーム参加の場合

チーム名() チーム人数()名

第3週	月 日	できた○ できない×	メモ
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
毎日目標を達成できましたか		はい ・ いいえ	
第4週	月 日	できた○ できない×	メモ
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
毎日目標を達成できましたか		はい ・ いいえ	

4週間のうち3週間以上、毎日目標を達成できた
(毎日目標を達成できましたか→「はい」が3週間以上)
はい ・ いいえ

4週間チャレンジ(毎週)記録表

下記A～Cのなかからチャレンジする目標1つに✓をしてください

- | | | | |
|-----|-------------|---------------|--|
| 第1週 | 月 日 | できた○
できない× | メモ |
| | 月 日 | | |
| | 月 日 | | |
| | 月 日 | | |
| | 月 日 | | |
| | 月 日 | | |
| | 月 日 | | |
| | 月 日 | | |
| | A～C: できた○の数 | 個 | ※A・Bは○が2個以上、Cは○が6個以上で達成
Dは平均歩数が目標以上であれば達成 |
| | D: 平均歩数 | 歩 | |
| | 目標を達成できましたか | はい・いいえ | |
| 第2週 | 月 日 | できた○
できない× | メモ |
| | 月 日 | | |
| | 月 日 | | |
| | 月 日 | | |
| | 月 日 | | |
| | 月 日 | | |
| | 月 日 | | |
| | A～C: できた○の数 | 個 | ※A・Bは○が2個以上、Cは○が6個以上で達成
Dは平均歩数が目標以上であれば達成 |
| | D: 平均歩数 | 歩 | |
| | 目標を達成できましたか | はい・いいえ | |

第3週	月 日	できた○ できない×	メモ
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	A～C:できた○の数	個	※A、Bは○が2個以上、Cは○が6個以上で達成 Dは平均歩数が目標値以上であれば達成
	D:平均歩数	歩	
	目標を達成できましたか	はい ・ いいえ	
第4週	月 日	できた○ できない×	メモ
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	A～C:できた○の数	個	※A、Bは○が2個以上、Cは○が6個以上で達成 Dは平均歩数が目標値以上であれば達成
	D:平均歩数	歩	
	目標を達成できましたか	はい ・ いいえ	

4週間のうち3週間以上、目標を達成できた。
(目標を実践できましたか→「はい」が3週間以上)
はい・いいえ