

4週間チャレンジ(毎日)記録表

私の健康づくりの目標

--

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

チーム名() チーム人数()名

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

- ☐ A. 休肝日（肝臓を休めるために飲酒しない日）を週2日以上つくり、実践する
- ☐ B. 1日30分以上の運動を週2日以上行う
- ☐ C. 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上、週6日以上食べる

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

チーム参加の場合

チーム名() チーム人数()名

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