

一人じゃない。だから変わる

# 職場対抗健活チャレンジ



## 個人用記録シート

チーム名	
氏名	

### チャレンジ項目 ※チームで選んだ目標に○をつけてください

- |     |                    |                             |               |
|-----|--------------------|-----------------------------|---------------|
| 食べる | 1 食事はよくかんで ゆっくり食べる | 2 主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をする | 3 腹八分目にする     |
|     | 1 エレベーターを使わず階段を利用  | 2 歩数を測って記録する                | 3 筋トレや体操に取り組む |
|     | 1 6時間以上の睡眠時間を確保    | 2 布団でスマホをいじらない              | 3 定時に仕事を終わらせる |

### 記録シート ※目標を達成できた日は○をつけてください。

	1日目 (月 日)	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
食べる							
動く							
休む							

	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
食べる							
動く							
休む							

○の数 合計	
-----------	--

シートは提出不要です。個々の記録用に活用してください。○の合計のみ、代表者に報告してください。