



県民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

- 1 食事の時はまず野菜から
- 2 醤油や塩を直接かけない
- 3 朝食をきちんと食べる

運動

- 1 いつもより10分長く歩く
- 2 ストレッチやラジオ体操をする
- 3 1日合計20分以上、体を動かす

生活習慣

- 1 眠る前にカフェイン(煎茶やコーヒー)は取らない
- 2 シャワーでなく、湯船につかる
- 3 起床時はカーテンを開け日の光を浴びる

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 | | | | | | | |
| 運動 | | | | | | | |
| 生活習慣 | | | | | | | |

| | 8日目 | 9日目 | 10日目 | 11日目 | 12日目 | 13日目 | 14日目 |
|------|-----|-----|------|------|------|------|------|
| 食 | | | | | | | |
| 運動 | | | | | | | |
| 生活習慣 | | | | | | | |

○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。