2025年度　健康チャレンジ

健康づくりチェックカレンダー

◆＊印欄にチャレンジするコース番号を記入してください。（3コース記入できます）
◆日にち欄には出来たら〇、出来なかったら×等を記入してください
◆体重欄＊印に現在の体重を記入してください。ひと目盛500gでご利用ください。線でつなげましょう
◆血圧、体重はできるだけ同じ時間、同じ条件で測定しましょう

月

日にち	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
チャレンジコース ＊																															
チャレンジコース ＊																															
チャレンジコース ＊																															
kg																															
kg																															
＊ kg																															
kg																															
kg																															
体　重																															
体脂肪																															
血　圧	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
備考（メモ欄）																															

月

日にち	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
チャレンジコース ＊																															
チャレンジコース ＊																															
チャレンジコース ＊																															
kg																															
kg																															
＊ kg																															
kg																															
kg																															
体　重																															
体脂肪																															
血　圧	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
備考（メモ欄）																															