

# 健康チャレンジ コースチェック表

名前 \_\_\_\_\_

◆チャレンジコースの\*印欄には自分がチャレンジするコースの番号を記入して下さい。(3つまでエントリーできます)

◆日にち欄には出来たら○を記入して下さい。

◆\*印の欄に、現在の体重を記入して下さい。

◆1目盛り500gでご利用下さい。

◆体重は出来るだけ同じ時間、同じ条件で測りましょう。

◆血圧計、体脂肪計をお持ちの方は、毎日記入しましょう。そうでない方は、血圧測定、体脂肪測定をおこなったとき記入しましょう。

月度

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																																	
kg																																	
kg																																	
* kg																																	
kg																																	
kg																																	
体重																																	
体脂肪																																	
血圧																																	
上																																	
下																																	
備考 (メモ欄)																																	

月度

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																																	
kg																																	
kg																																	
* kg																																	
kg																																	
kg																																	
体重																																	
体脂肪																																	
血圧																																	
上																																	
下																																	
備考 (メモ欄)																																	

月度

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																																	
kg																																	
kg																																	
* kg																																	
kg																																	
kg																																	
体重																																	
体脂肪																																	
血圧																																	
上																																	
下																																	
備考 (メモ欄)																																	

私の目標宣言

◆チェック表は3カ月間取り組めた方も、取り組めなかった方も感想・まとめを必ず記入の上、提出して下さい。(集計後に返却いたします)

◆提出する時には必ず、健康チャレンジパンフレットと一緒に提出をお願いします。