

記録シート

30日間用

◇1マスに順番に日付けと計測の値を記入してください。
◇この用紙は提出時に回収します。記録が必要な方は別用紙に書き写してください。

提出最終〆切
2022.2.26

参加コース名 (血圧 ・ 体重 ・ 運動) ※〇で囲む

私の取り組みの場合()



自分のペースで頑張ろう♪



スタート

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

21

20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

22

23	24	25	26	27	28	29	30
----	----	----	----	----	----	----	----

ゴール

がんばり
ました!

チャレンジ終了後、役場健康福祉課まで提出してください。ポイントシール10枚を交付します。

【役場 健康福祉課健康係 ☎82-0442】

記録シート

90日間用

- ◇1マスに順番に日付けと計測の値を記入してください。
- ◇この用紙は提出時に回収します。記録が必要な方は別用紙に書き写してください。

提出最終〆切

2022.2.26

参加コース名 (血圧・体重・運動) ※〇で囲む

私の取り組みの場合

(_____)

自分のペースで頑張ろう♪

スタート

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



21

20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



22

23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



43

42	41	40	39	38	37	36	35	34	33
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

44

45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

65

64	63	62	61	60	59	58	57	56	55
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

66

67	68	69	70	71	72	73	74	75	76
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



87

86	85	84	83	82	81	80	79	78	77
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



88

89	90
----	----

ゴール



チャレンジ終了後、役場健康福祉課まで提出してください。ポイントシール30枚を交付します。

【役場 健康福祉課健康係 ☎82-0442】