

氏名 () 生年月日 ()

30日間用

記録シート

提出最終〆切

2023.2.28

◇1 マスに順番に日付けと計測の値等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。

参加コース名

(血圧・体重・運動・禁煙・休肝日) ※〇で囲む



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。10ポイントを交付します。

【役場 健康福祉課健康係 ☎82-0442】

氏名 () 生年月日 ()

記録シート

90日間用

◇1 マスに順番に日付けと計測の値等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

2023.2.28

参加コース名

(血圧・体重・運動・禁煙・休肝日) ※〇で囲む

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	かんばり 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。30ポイントを交付します。 【役場 健康福祉課健康係 ☎82-0442】	