

氏名 []

月		日（月）		日（火）		日（水）		日（木）		日（金）		日（土）		日（日）		増減・達成率等		
天気		☐ 晴	☐ 曇	☐ 雨	☐ 晴	☐ 曇	☐ 雨	☐ 晴	☐ 曇	☐ 雨	☐ 晴	☐ 曇	☐ 雨	☐ 晴	☐ 曇	☐ 雨	チャレンジ前からの増減	
●身体チェック																		
体重	朝の計測	[]	kg	[]	kg	[]	kg	[]	kg	[]	kg	[]	kg	[]	kg	[]	Kg	
	夜の計測	[]	Kg	[]	kg	[]	kg	[]	kg	[]	kg	[]	kg	[]	kg	[]		
腹囲（週１回・日曜）		☐ 計測した	① おへそ周り		[]	cm	② 一番太い部分の周り		[]	cm	☐ 計測しなかった						Cm	
●運動チェック																		
運動面の目標⇒																		
1日の歩数		[]	歩	[]	歩	[]	歩	[]	歩	[]	歩	[]	歩	[]	歩	[]	歩	行動達成率
	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	%	
	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	%	
	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	%	
	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	%	
	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	%	
	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	%	
●食事チェック																		
食事面の目標⇒																		
	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	%	
	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	%	
	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	%	
	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	%	
	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	☐ できた	%	
	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	☐ できなかった	%	
●総合チェック																		
よくできた？	☐ よくできた	☐ よくできた	☐ よくできた	☐ よくできた	☐ よくできた	☐ よくできた	☐ よくできた	☐ よくできた	☐ よくできた	☐ よくできた	☐ よくできた	☐ よくできた	☐ よくできた	☐ よくできた	☐ よくできた	☐ よくできた	総合チェック	
	☐ まあまあできた	☐ まあまあできた	☐ まあまあできた	☐ まあまあできた	☐ まあまあできた	☐ まあまあできた	☐ まあまあできた	☐ まあまあできた	☐ まあまあできた	☐ まあまあできた	☐ まあまあできた	☐ まあまあできた	☐ まあまあできた	☐ まあまあできた	☐ まあまあできた	☐ まあまあできた	%	
	☐ あまりできなかった	☐ あまりできなかった	☐ あまりできなかった	☐ あまりできなかった	☐ あまりできなかった	☐ あまりできなかった	☐ あまりできなかった	☐ あまりできなかった	☐ あまりできなかった	☐ あまりできなかった	☐ あまりできなかった	☐ あまりできなかった	☐ あまりできなかった	☐ あまりできなかった	☐ あまりできなかった	☐ あまりできなかった	%	
	☐ 全くできなかった	☐ 全くできなかった	☐ 全くできなかった	☐ 全くできなかった	☐ 全くできなかった	☐ 全くできなかった	☐ 全くできなかった	☐ 全くできなかった	☐ 全くできなかった	☐ 全くできなかった	☐ 全くできなかった	☐ 全くできなかった	☐ 全くできなかった	☐ 全くできなかった	☐ 全くできなかった	☐ 全くできなかった	%	
今日のあなたの体調は？ 〔１～５段階〕	〔悪〕 １←３→５〔良〕	〔悪〕 １←３→５〔良〕	〔悪〕 １←３→５〔良〕	〔悪〕 １←３→５〔良〕	〔悪〕 １←３→５〔良〕	〔悪〕 １←３→５〔良〕	〔悪〕 １←３→５〔良〕	〔悪〕 １←３→５〔良〕	〔悪〕 １←３→５〔良〕	〔悪〕 １←３→５〔良〕	〔悪〕 １←３→５〔良〕	〔悪〕 １←３→５〔良〕	〔悪〕 １←３→５〔良〕	〔悪〕 １←３→５〔良〕	〔悪〕 １←３→５〔良〕	〔悪〕 １←３→５〔良〕	体調集計	
●今週の取組み	運動面	☐ よくできた	☐ まあまあできた	☐ あまりできなかった	☐ 全くできなかった												5〔良〕 0日	
	食事面	☐ よくできた	☐ まあまあできた	☐ あまりできなかった	☐ 全くできなかった												4 0日	
	総合面	☐ よくできた	☐ まあまあできた	☐ あまりできなかった	☐ 全くできなかった												3 0日	
	取組みに対するコメント															2 0日		
																	1〔悪〕 0日	