おむたウエストサイズストーリー~市民と協働90日間メタボチャレンジ

## グループチャレンジ記録表

| グループ名     |           |         |     | Ő                                    | ブループのスロ   | コーガン         | /                         |   |             |         |    |                    |    |
|-----------|-----------|---------|-----|--------------------------------------|---|--------------|---------------------------|---|-------------|---------|----|--------------------|----|
| チャレンジメンバー | チャレンジ前の状態 |         |     | 1週間の取組みのチェック                         |   |              |                           |   |             | チャレンジから |    | 体重・腹囲の<br>増減数(+・-) |    |
| 1         | 体重        | 日<br>kg |     | 取組み期間<br>運動面<br>〔全体的達成度〕             | □ よくできた<br>□ まあまあっ  | できた          | 食事面<br>〔全体的達成度〕<br>□ あまりて | 日 第 <ul><li>□ よくでき</li><li>□ まあまあ</li><li>□ ぁまりでき</li></ul> | できた         |         | 体重 | の状態<br>kg          | kg |
|           | 腹囲        | cm      |     | 総合面                                  | □ 全くできな □ よくできな □ よくできな                                   | かった          |                           | □ 全くできた<br>きなかった<br>なかった                                    |             |         | 腹囲 | cm                 | cm |
| 2         | 体重        | kg      |     | <b>運動面</b><br>〔全体的達成度〕               |   | できたなかった      |                           | <ul><li>□ よくでき</li><li>□ まあまあ</li><li>□ あまりでき</li></ul>     | できた<br>なかった |         | 体重 | kg                 | kg |
|           | 腹囲        | cm      |     | 総合面                                  | <ul><li>□ 全くできな</li><li>□ よくできな</li><li>□ まるまあっ</li></ul> | <u></u><br>と |                           | □ 全くでき <sup>2</sup><br>きなかった<br>なかった                        | なかった        |         | 腹囲 | cm                 | cm |
| 3         | 体重        | kg      |     | <b>運動面</b><br>〔全体的達成度〕               | □ よくできた □ まあまあっ □ あまりできた                                  | できた          | <b>食事面</b><br>〔全体的達成度〕    | <ul><li>□ よくでき</li><li>□ まあまあ</li><li>□ あまりでき</li></ul>     | できた         |         | 体重 | kg                 | kg |
|           | 腹囲        | cm      |     | 総合面                                  | □ 全くできな □ よくできた □ まあまあ                                    | <u></u>      |                           | □ 全くできた<br>きなかった<br>なかった                                    | なかった        |         | 腹囲 | cm                 | cm |
| グループの合計   | 体重        | Kg      | (リ- | レープ全体の<br>達成度<br>- ダーが記入)<br>「一のコメント | □ よくできた<br>□ まあまあ <sup>-</sup><br>> (リーダーが1               | できた          | □ 全くでき                    | きなかった<br>なかった<br>記入)  |             |         | 体重 | kg                 | kg |
|           | 腹囲        | Cm      |     |                                      |   |              |                           |   |             |         | 腹囲 | cm                 | cm |