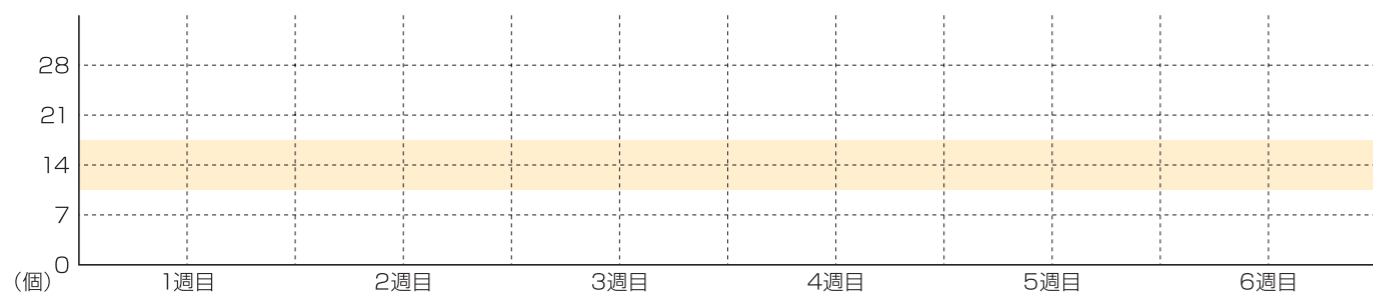


チャレンジシート

P9で書いた行動目標を転記します。毎日、できたら^{マル}○、少しかたら△、できなかったら×、実施しない日は-を記入します。

行動目標	運動	食事	ともに生き生き	3人で共通				○の数の小計	合計	
1週目	月日	/	/	/	/	/	/	/	○の数の小計	合計
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
2週目	月日	/	/	/	/	/	/	/	○の数の小計	合計
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
3週目	月日	/	/	/	/	/	/	/	○の数の小計	合計
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
4週目	月日	/	/	/	/	/	/	/	○の数の小計	合計
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
5週目	月日	/	/	/	/	/	/	/	○の数の小計	合計
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
6週目	月日	/	/	/	/	/	/	/	○の数の小計	合計
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			

1週間ごとに4分野の^{マル}○の小計を合計した数をグラフに記入します。



チャレンジシート

さあ、折り返し点です。あなたのなりたい姿に近づいてきましたか?ここでもう一度行動目標を書きます。リニューアルも可能です。

行動目標	運動	食事	ともに生き生き	3人で共通				○の数の小計	合計	
7週目	月日	/	/	/	/	/	/	/	○の数の小計	合計
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
8週目	月日	/	/	/	/	/	/	/	○の数の小計	合計
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
9週目	月日	/	/	/	/	/	/	/	○の数の小計	合計
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
10週目	月日	/	/	/	/	/	/	/	○の数の小計	合計
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
11週目	月日	/	/	/	/	/	/	/	○の数の小計	合計
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
12週目	月日	/	/	/	/	/	/	/	○の数の小計	合計
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			

1週間ごとに4分野の^{マル}○の小計を合計した数をグラフに記入します。

