

継続用

記録表

目標

新たな
気持ちで
スタート!



※継続用は達成賞の交換はありません。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
日付	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
目標達成したら○										
運動したら○										
休肝日に○										

	11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目
日付	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
目標達成したら○										
運動したら○										
休肝日に○										

	21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	29日目	30日目
日付	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
目標達成したら○										
運動したら○										
休肝日に○										

★目標体重があると効果的★ (BMIは18.5~25未満が適正範囲)
BMI(体格指数)を計算してみましょう。→ BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

健康管理に関するご相談はこちらへ↓
新潟市南区役所健康福祉課 健康増進係
電話025-372-6385 FAX025-372-4033