

記録表

目標（例：ストレッチ体操をする、いつもより速足で歩く、など）

身長 cm	年齢 歳	性別（○をつける） 男 女 答えたくない
参加した年度（参加した年度すべてに○をつける） R3以前 R4 R5 R6 初めて		

がんばってるね



郵送・FAXの 場合のみ記入	氏名	住所
-------------------	----	----

	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○										

あともう少し
ファイト！



	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○										

体重または歩数など30日分記録をして、達成賞をもらおう！



のりづけして提出可