

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