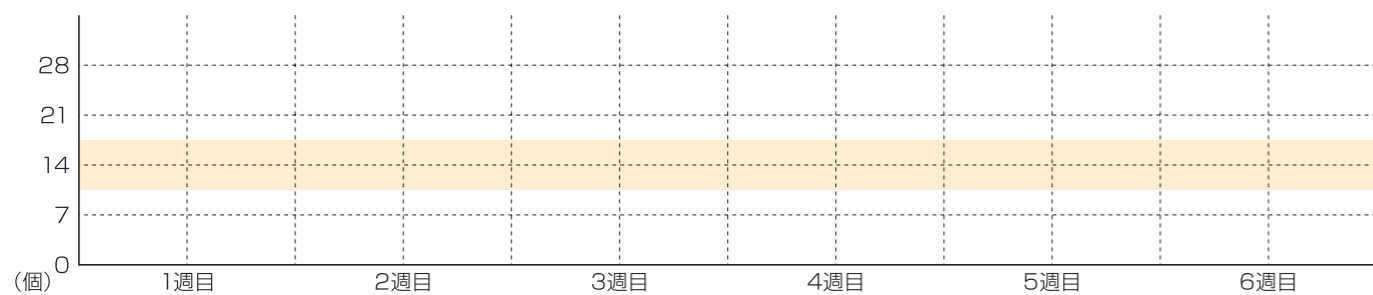


チャレンジシート

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	/	/	/	/	/	/	
	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	/	/	/	/	/	/	
	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	/	/	/	/	/	/	
	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	/	/	/	/	/	/	
	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	/	/	/	/	/	/	
	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	/	/	/	/	/	/	
	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	/	/	/	/	/	/	
	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	/	/	/	/	/	/	
	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	/	/	/	/	/	/	
	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	/	/	/	/	/	/	
	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	/	/	/	/	/	/	
	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	/	/	/	/	/	/	
	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。

