健康チャレンジ取組記録シート（提出用）

★ステップ１～３まで記入ができたらチャレンジ終了です。

※用紙が複数枚必要な場合は、用紙をコピーいただくか、中川町のホームページ（役場の仕事→住民課→中川町ウォーキングチャレンジ）からダウンロードすることができます。また、保健センターの窓口でもお渡しいたします。

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

ステップ１．目標としたい１日の歩数を記入してください。

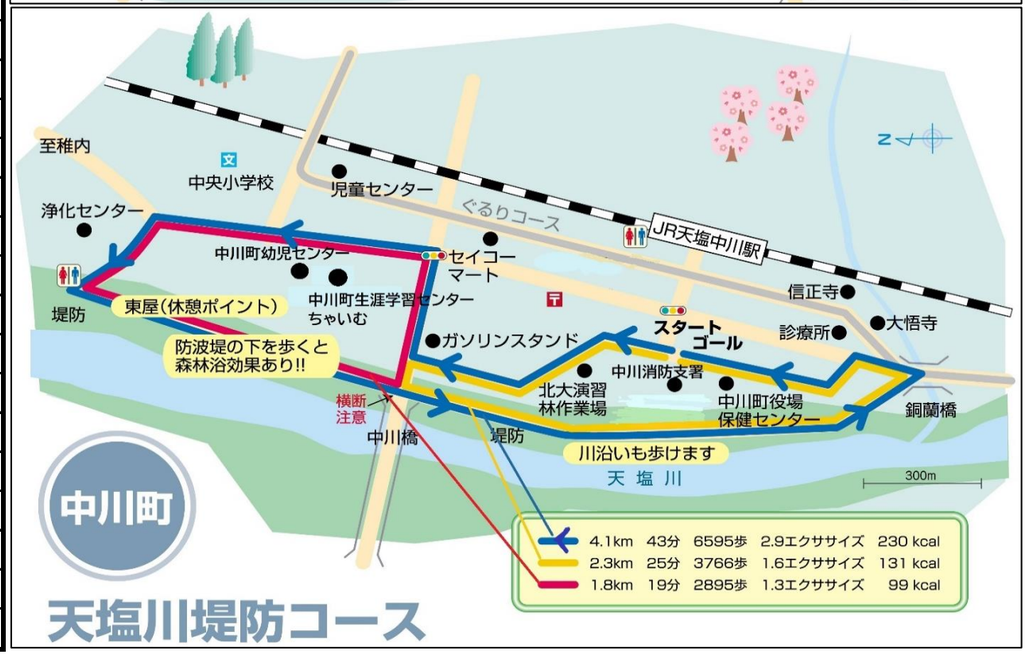
目標	１日　　歩

ステップ２．取組記録表　★歩数の記録のみでかまいません。

月日	歩数	※体重	※血圧	月日	歩数	※体重	※血圧
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/
/	歩	kg	/	/	歩	kg	/

※提出時に体重・血圧欄への記入は必要ありません。ご自身の健康記録のためにお使いください。

ステップ３．取り組み後の成果や感想をお書きください。

自己評価

★下図は中川町のウォーキングコースです。距離やコースの参考にしてください。
また、中川町のホームページからもご覧になることができます。