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。

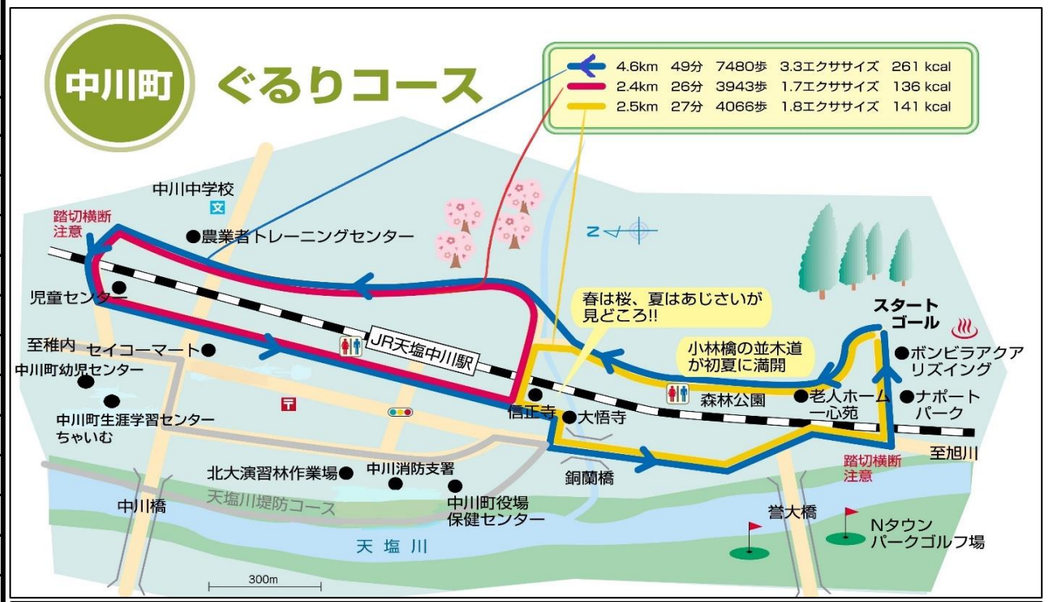
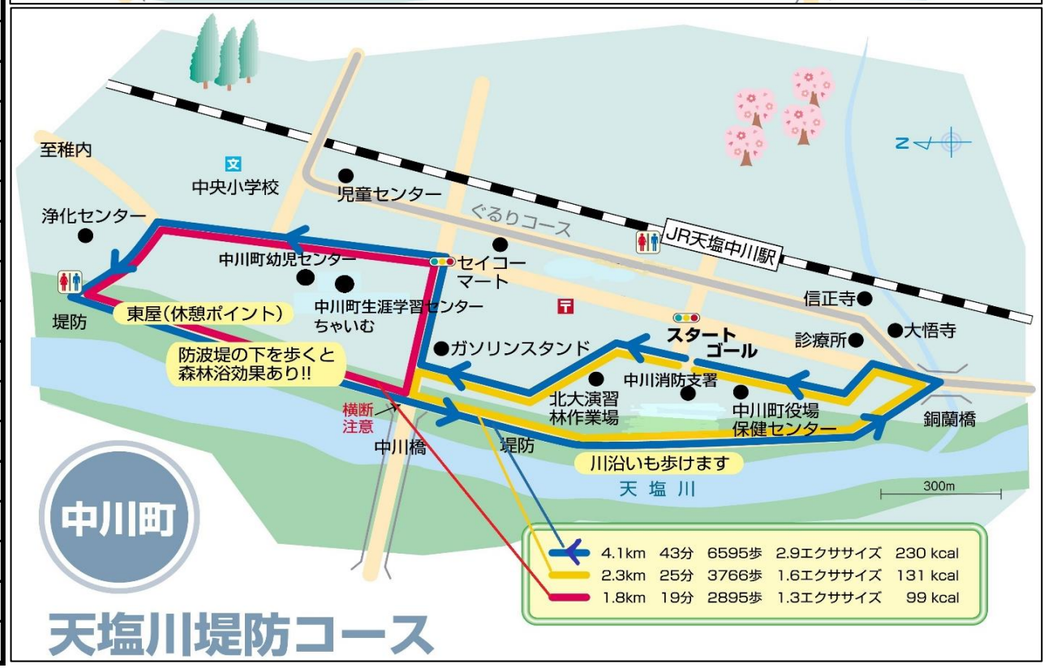
目標	1日　　歩

ステップ２．取組記録表

※体重や血圧の記入欄は、ご自由にお使いください。

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	/

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。