★チャレンジシートの取り組み方法

受付No.

【記入例】

名前

ステップ1．1日3回の食事（朝食・昼食・夕食）を規則正しく食べましょう。食べられたら、〇をつけましょう。

日時	4/1 （日）			4/2 （月）			4/3 （火）			4/4 （水）			4/5 （木）			4/6 （金）			4/7 （土）			週合計	総合計
	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	達成できた日数	達成できた総日数
ステップ1		〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	6	6

①1日三食（朝食・昼食・夕食）規則正しく食べられたら、〇を記入する。

②7日たてば7日間の合計と総合計を記入する。

③約1月間、記入できれば、健康増進課窓口までご持参ください。
達成できた日数が20日以上で、次のステップにチャレンジできます。

ステップ1．1日3回の食事（朝食・昼食・夕食）を規則正しく食べましょう。食べられたら、〇をつけましょう。

日時	/ （ ）			/ （ ）			/ （ ）			/ （ ）			/ （ ）			/ （ ）			/ （ ）			週合計	総合計
	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	達成できた日数	達成できた総日数
ステップ1																							

日時	/ （ ）			/ （ ）			/ （ ）			/ （ ）			/ （ ）			/ （ ）			/ （ ）			週合計	総合計
	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	達成できた日数	達成できた総日数
ステップ1																							

日時	/ （ ）			/ （ ）			/ （ ）			/ （ ）			/ （ ）			/ （ ）			/ （ ）			週合計	総合計
	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	達成できた日数	達成できた総日数
ステップ1																							

日時	/ （ ）			/ （ ）			/ （ ）			/ （ ）			/ （ ）			/ （ ）			/ （ ）			週合計	総合計
	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	達成できた日数	達成できた総日数
ステップ1																							