



チャレンジ記録シート

*この用紙はご自身の健康維持に向けて実行可能なことを目標に上げ、状況を記録していく2週間分お試しシートです。

◆私が今回実施する目的は です！

	1 週間目							2 週間目							自己チェック(2週間の実践状況)
日にち(曜日) / ()															
目標①食事 自信度 ()															☐ よくできた ☐ できた ☐ もう少し ☐ 実施せず
目標②運動 自信度 ()															☐ よくできた ☐ できた ☐ もう少し ☐ 実施せず
目標③ 自信度 ()															☐ よくできた ☐ できた ☐ もう少し ☐ 実施せず
体重測定値 メモ (食事・体調・気持ち等)															 ()歩 ()歩 ()歩 ()歩
開始時体重 kg () kg															
現在 () kg															
() kg															
目標体重 () kg															
kg															

*継続される場合はコピーしてお使いください。

チャレンジ記録シートの記入例

【目的】今回の取組み目的を明確にしましょう 私が今回実施する目的は です！

【目標】これから生活に取り入れたい具体的な目標を挙げてみましょう。 いつ 何を どの位（量） どの位（回数） ～する

【自信度】立てた目標に対し 10 点を満点とする達成する自信度を付けてみましょう。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

私が今回実施する目的は 3か月で3kg減 です！

全く自信が無い

中程度の自信がある

非常に自信がある

日にち（曜日）	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	自己チェック
目標①食事 自信度（ ） 昼食には必ず野菜をつける	○	○	×	○	×	○	×	☐ よくできた ☒ もう少し
目標②運動 自信度（ ） 帰宅時週2日一駅歩く（水・金）	—	—	○		○	—	—	☐ よくできた ☐ もう少し
目標③ 自信度（ ） 週2日休肝日にする	○	—	○	—	—	—		
体重測定値	65.0	65.5	65.5	65.0	64.5	65.0	64.5	
メモ（イベント、体調、気持ち）		飲み会		出張				
現在（65.0）kg								

2週間を通しての実践状況にチェック

☐よくできた ☐できた

☒もう少し ☐実施せず

その日の実施状況

◎よくできた ○できた

△少しできた ×できなかった

—実施しなくてもよい

（8000）歩

実線 体重

点線 歩数

体重や歩数を記入する欄です。

体重は毎日測定する時間やタイミングを同じにするのがいいでしょう。