

チャレンジ宣言書



私 _____ は、
平成 28 年 _____ 月 _____ 日から

チャレンジ目標

1. _____

2. _____

3. _____

に取り組むことを、ここに宣言します！！

チャレンジ目標を決める時は下の「セルフチェック」の「△」「×」項目の改善を目指し、今すぐできる事を具体的に書くことがお勧めです！



ちなみに・・・
減量を考えている方の場合は、「毎日、体重を測り記録する」項目を必ず入れることが効果的です！

☆☆☆セルフチェック☆☆☆

チャレンジ目標を決めるために、ご自身の生活習慣を確認してみましよう。『できていない』『あまりできていない』と感じる項目をチャレンジ目標に取り組むことをお勧めします。

できている=◎ 少しできている=○ あまりできていない=△ できてない=×

| | 生活習慣の見直しポイント | チャレンジ前(現在) | チャレンジ1カ月後 | チャレンジ2ヶ月後 | チャレンジ終了時 |
|---|------------------------------|------------|-----------|-----------|----------|
| 1 | 体重の変化を確認している (毎日体重を測っている) | | | | |
| 2 | 正しい血圧測定方法で毎日、血圧を確認している | | | | |
| 3 | 毎日、『8,000歩』歩いている | | | | |
| 4 | お酒を飲む場合、休肝日を作っている、または、飲まない | | | | |
| 5 | たばこを吸わない | | | | |
| 6 | 毎日『朝ごはん』を食べている | | | | |
| 7 | 毎食後、歯みがきをしている | | | | |