記録表は返却しますので日々の記録にご活用ください

取り組み記録表（　　月）

ポイント交換　　月　　日済

取り組んだ内容の番号に〇をつけてください

氏名：

1　うす味を心がけるまたは毎食野菜を食べる
2　主食・主菜・副菜がそろった食事を１日２回以上する
3　おやつを１日１回までにする
4　禁酒する・飲酒量を適量にする・休肝日を週２日以上設けるのいずれか
　※ １日の適量な飲酒量…日本酒１合、ビール 500ml、焼酎 100ml まで
5　１日 30 分以上の運動を週２回以上する
6　コラッシェを週に１回利用する
7　禁煙する
8　毎日体重を量る
9　毎日血圧を測る
10　その他（内容：　　）

下記の記録表に、月日を記入し、取り組んだら〇を付け、記録を付けよう（最低1か月取り組もう）

月日	取り組んだら〇	記　録（体重・血圧など）	月日	取り組んだら〇	記　録（体重・血圧など）
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		

記録表は返却しますので日々の記録にご活用ください

取り組み記録表（　　月）

ポイント交換　　月　　日済

取り組んだ内容の番号に〇をつけてください

氏名：

1　うす味を心がけるまたは毎食野菜を食べる
2　主食・主菜・副菜がそろった食事を１日２回以上する
3　おやつを１日１回までにする
4　禁酒する・飲酒量を適量にする・休肝日を週２日以上設けるのいずれか
　※ １日の適量な飲酒量…日本酒１合、ビール 500ml、焼酎 100ml まで
5　１日 30 分以上の運動を週２回以上する
6　コラッシェを週に１回利用する
7　禁煙する
8　毎日体重を量る
9　毎日血圧を測る
10　その他（内容：　　）

下記の記録表に、月日を記入し、取り組んだら〇を付け、記録を付けよう（最低1か月取り組もう）

月日	取り組んだら〇	記　録（体重・血圧など）	月日	取り組んだら〇	記　録（体重・血圧など）
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		