

『健康チャレンジ1ヶ月』チャレンジカード（記入用紙）

☆選んだコースをチェックしましょう。複数のコースを選択する場合には、この面をコピーするか、別の用紙をもう一枚使うか、小豆沢病院ホームページ www.kenbun.or.jpからダウンロードしてご使用下さい。

30日間
（1ヶ月）続
けて頑張りま
しょう

- ☐①見上げてごらん
☐②毎日ストレッチ
☐③マイペースウォーキング
☐④簡単 食べ過ぎ予防
☐⑤こども向け 毎日なわとび

ウォーキング専用欄
累計目標 km 歩
一歩は メートル
*万歩計をお持ちの方は歩数を記入し、計算して距離を記入します。万歩計をお持ちでない方は、およその距離を記入して下さい。

各コースについては
表面をみてね！

日記風に記入し
ましょう！



日付	曜日	満足度（十分満足のときに☆印を5つ塗りつぶしましょう）	歩数	距離	距離の累計	ちょっと一言
記入例 6月1日	金	★ ★ ★ ★ ☆	10000	6 (km)		今日も、いい汗かきました。
1		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
2		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
3		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
4		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
5		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
6		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
7		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
8		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
9		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
10		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
11		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
12		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
13		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
14		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
15		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
16		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
17		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
18		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
19		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
20		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
21		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
22		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
23		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
24		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
25		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
26		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
27		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
28		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
29		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
30		☆ ☆ ☆ ☆ ☆				

1ヶ月のチャレンジが終了したら

- 右の「自己評価」欄に必要事項を記入して下さい。
*お名前、ご住所、電話番号のご記入もお忘れなく。
- 達成しても、しなくても、チャレンジカードを届けて下さい。
- チャレンジカードの提出方法は次のとおりです。
 - 健康友の会事務所に直接届ける。
 - （この面）ファックスする。03-3968-7689（電話兼用）
 - 郵送する。
〒174-8502 板橋区小豆沢1-6-8 小豆沢病院健康友の会気付「おうちで健康チャレンジ1ヶ月」係

**チャレンジカードを届けて
いただいた方には粗品をプレゼント** **2009年1月末まで**

健康友の会事務所まで直接届けていただいた場合には、その場で粗品を進呈します。郵送やファックスでチャレンジカードを送っていただいた場合には、こちらからご連絡します。

お名前 年齢 さい（女性・男性）

ご住所 お電話

自己評価（該当するものに○を）

達成 まあまあ達成 もういっぱい まだまだ そのた

ひとこと

◇アンケート：健康友の会への入会を希望（する しない 資料がほしい）
◇「ひとこと」をニュースなどに掲載させていただくことがありますので、あらかじめご了承下さい。