目指せ！内側から女子力アップ！

# マスをぬるだけチャレンジシート

氏名　　記入日　　年　　月　　日

| | 現在 | 3か月後 | 6か月後 | 目標 |
|---|---|---|---|---|
| 身長 | cm | cm | cm | |
| 体重 | kg | kg | kg | |
| BMI | | | | |

## 1か月目　できたら1日1マス塗ろう！

チャレンジ内容

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 食事 | START | | | | | | | | | | |
| 運動 | START | | | | | | | | | | |
| その他 | START | | | | | | | | | | |

## 2か月目　習慣がついたらチャレンジ内容を見直そう！

チャレンジ内容

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 食事 | START | | | | | | | | | | |
| 運動 | START | | | | | | | | | | |
| その他 | START | | | | | | | | | | |

## 3か月目　3か月続けたら面談でプチギフトと交換しよう！

チャレンジ内容

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 食事 | START | | | | | | | | | | |
| 運動 | START | | | | | | | | | | |
| その他 | START | | | | | | | | | | |

今後の予定

＿＿＿＿＿月頃　面談　・　電話　予定

担当：管理栄養士

大和市役所健康づくり推進課
046-260-5804