健康づくり活動日記

※このページをコピーしておき、
冷蔵庫など目立つところに
貼って記録しましょう。

健康宣言、
私は、　　をします！

それぞれを◯で囲み、
記録しましょう

いつ	どこで	だれと
週1回　週２～３回	自宅　施設	1人で　友人と
週4～5回　毎日	屋外　その他（　　）	家族と　その他（　　）

継続　第□週（　　月　　日 スタート）

日	曜日	とった健康行動	今日の一言
今週の目標達成度	たいへんよくできた　よくできた　あまりできなかった　ほとんどできなかった		

たいへんよくできました　よくできました
次週もがんばりましょう

もうすこしがんばりましょう！　行動目標を立て直して
もう1度チャレンジしましょう