

● 1週間歩数チャレンジ

1日5,000歩以上、1週間記録しよう！
 <健康づくりの目標：1日8,000歩以上>



▲「江戸城てくてくウォーク」

1週間チャレンジを達成
 できた人は、
 「江戸城てくてくウォーク」
 に参加できるよ！



1週間 チャレンジ	期日	/	/	/	/	/	/	/	確認
	総歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	<input type="checkbox"/>

● 1カ月体重チャレンジ

毎日同じ時間帯に、1カ月間継続して体重を計って記録しよう！
 <適正体重：身長(m)×身長(m)×22 例) 1m50cmの方なら1.5×1.5×22=49.5Kg>

減量したい人は、ぜひ、減量目標値を設定して実践してみてください。減量目標値 (kg減)

1 カ月 チャレンジ	1週目	/	/	/	/	/	/	/
	体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	2週目	/	/	/	/	/	/	/
	体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	3週目	/	/	/	/	/	/	/
	体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	4週目	/	/	/	/	/	/	/
	体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	5週目	/	/	/				確認
	体重	kg	kg	kg				<input type="checkbox"/>

● 1カ月体脂肪チャレンジ

週に1回、4週間連続して、体脂肪率を測って記録しよう！

<健康づくりの目標：男性10～19%、女性20～29%>

減量したい人は、減量目標値を設定して実践してみてください。減量目標値 (%減)

1 カ月 チャレ ンジ	期日	1週目 /	2週目 /	3週目 /	4週目 /	確認
	体脂肪率	%	%	%	%	<input type="checkbox"/>