

ちゃれんじカード



ステップ1 「目標」「やること」を決めて、健診受診日(予約日でも可)を記入する。

目標

※丸をつけよう

60日後今より 健康 ・ 筋力UP ・ きれい な自分になる

やること

※記入または、丸をつけよう

1日 歩 ・ 筋トレ 回 ・ ラジオ体操 ・ その他の運動

健診受診日



ステップ2

目標が達成できた日付を下の表に記入する。(日数が空いてもOK)

	達成できた日	備考 歩数や体重を記録してOK		達成できた日	備考 歩数や体重を記録してOK		達成できた日	備考 歩数や体重を記録してOK
1	/		21	/		41	/	
2	/		22	/		42	/	
3	/		23	/		43	/	
4	/		24	/		44	/	
5	/		25	/		45	/	
6	/		26	/		46	/	
7	/		27	/		47	/	
8	/		28	/		48	/	
9	/		29	/		49	/	
10	/		30	/		50	/	
11	/		31	/		51	/	
12	/		32	/		52	/	
13	/		33	/		53	/	
14	/		34	/		54	/	
15	/		35	/		55	/	
16	/		36	/		56	/	
17	/		37	/		57	/	
18	/		38	/		58	/	
19	/		39	/		59	/	
20	/		40	/		60	/	P 60

ステップ3

ちゃれんじカードを提出する。

アンケート 提出期限:令和9年2月26日まで

(カナ) 氏名	年齢	住所	電話
地区 <input type="checkbox"/> 真岡 <input type="checkbox"/> 山前 <input type="checkbox"/> 大内 <input type="checkbox"/> 中村 <input type="checkbox"/> 二宮		参加後変化はありましたか？	
スマートちゃれんじ 70 に初めて参加 <input type="checkbox"/> はい		<input type="checkbox"/> 参加前より運動量が増えた <input type="checkbox"/> 運動が習慣化した	
本人以外が提出した方・オンライン申請の方 <input type="checkbox"/> 第三者に抽選してもらうことに同意する		<input type="checkbox"/> 数値が改善した(体重・血圧・その他の検査値)	
		<input type="checkbox"/> その他()	
参加しての感想			