

記録をつけてみましょう

記入例

運動目標に対して「○・△・×」を記入します。

歩数を記入してみましょー!!
体重も記入してみましょー!!



1	2	3
○	△	
○○○○ 歩 ○○.○ kg	○○○○ 歩 ○○.○ kg	○○○○ 歩 ○○.○ kg



ここには、継続できる運動を記入します。



継続できる運動目標

【例：ラジオ体操・ウォーキング（30分 など…）】

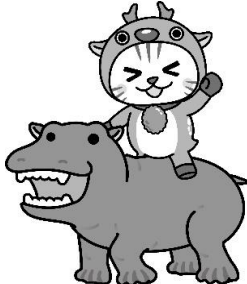
○…できた △…少しできた ×…できなかった



「少しできた」は運動目標の半分くらいできたら、△を記入します。

お問合せ
小鹿野町 健康づくり課
TEL 75-0135

R8 4月

日	月	火	水	木	金	土
MEMO			1	2	3	4
			歩	歩	歩	歩
			kg	kg	kg	kg
5	6	7	8	9	10	11
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
12	13	14	15	16	17	18
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
19	20	21	22	23	24	25
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
26	27	28	29	30		
歩	歩	歩	歩	歩		
kg	kg	kg	kg	kg		

©小鹿野町

継続できる運動目標

【

○…できた △…少しできた ×…できなかった

】

R8 5月

日	月	火	水	木	金	土
MEMO					1	2
					歩	歩
					kg	kg
3	4	5	6	7	8	9
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
10	11	12	13	14	15	16
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
17	18	19	20	21	22	23
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
24	25	26	27	28	29	30
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

継続できる運動目標

【

○…できた △…少しできた ×…できなかった

】

R8 6月

日	月	火	水	木	金	土
5.31	1	2	3	4	5	6
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
7	8	9	10	11	12	13
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
14	15	16	17	18	19	20
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
21	22	23	24	25	26	27
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
28	29	30	MEMO			
歩	歩	歩				
kg	kg	kg				

継続できる運動目標

【

○…できた △…少しできた ×…できなかった

】

R8 7月

日	月	火	水	木	金	土
MEMO			1	2	3	4
			歩	歩	歩	歩
			kg	kg	kg	kg
5	6	7	8	9	10	11
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
12	13	14	15	16	17	18
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
19	20	21	22	23	24	25
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
26	27	28	29	30	31	
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg



継続できる運動目標

【

○…できた △…少しできた ×…できなかった

】

R8 8月

日	月	火	水	木	金	土
MEMO						1
2	3	4	5	6	7	8
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
9	10	11	12	13	14	15
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
16	17	18	19	20	21	22
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
23	24	25	26	27	28	29
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

継続できる運動目標

【

○…できた △…少しできた ×…できなかった

】

R8 9月

日	月	火	水	木	金	土
8.30	8.31	1	2	3	4	5
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
6	7	8	9	10	11	12
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
13	14	15	16	17	18	19
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
20	21	22	23	24	25	26
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
27	28	29	30	MEMO		
歩	歩	歩	歩			
kg	kg	kg	kg			

継続できる運動目標

【

○…できた △…少しできた ×…できなかった

】

R8 10月

日	月	火	水	木	金	土
MEMO				1	2	3
				歩	歩	歩
				kg	kg	kg
4	5	6	7	8	9	10
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
11	12	13	14	15	16	17
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
18	19	20	21	22	23	24
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
25	26	27	28	29	30	31
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

継続できる運動目標

【

○…できた △…少しできた ×…できなかった

】

R8 11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
8	9	10	11	12	13	14
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
15	16	17	18	19	20	21
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
22	23	24	25	26	27	28
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
29	30	MEMO				
歩	歩					
kg	kg					


継続できる運動目標

【

○…できた △…少しできた ×…できなかった

】

R8 12月

日	月	火	水	木	金	土
MEMO		1	2	3	4	5
		歩	歩	歩	歩	歩
		kg	kg	kg	kg	kg
6	7	8	9	10	11	12
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
13	14	15	16	17	18	19
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
20	21	22	23	24	25	26
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
27	28	29	30	31		
歩	歩	歩	歩	歩		
kg	kg	kg	kg	kg		

©小鹿野町

継続できる運動目標

【

○…できた △…少しできた ×…できなかった

】

R9 1月

日	月	火	水	木	金	土
MEMO					1	2
					歩	歩
					kg	kg
3	4	5	6	7	8	9
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
10	11	12	13	14	15	16
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
17	18	19	20	21	22	23
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
24	25	26	27	28	29	30
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

継続できる運動目標

【

○…できた △…少しできた ×…できなかった

】

R9 2月

日	月	火	水	木	金	土
1.31	1	2	3	4	5	6
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
7	8	9	10	11	12	13
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
14	15	16	17	18	19	20
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
21	22	23	24	25	26	27
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

MEMO

継続できる運動目標

【

○…できた △…少しできた ×…できなかった

】

R9 3月

日	月	火	水	木	金	土
2.28	1	2	3	4	5	6
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
7	8	9	10	11	12	13
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
14	15	16	17	18	19	20
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
21	22	23	24	25	26	27
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
28	29	30	31	MEMO		
歩	歩	歩	歩			
kg	kg	kg	kg			

継続できる運動目標

【

○…できた △…少しできた ×…できなかった

】

R9 4月

日	月	火	水	木	金	土
MEMO				1	2	3
				歩	歩	歩
				kg	kg	kg
4	5	6	7	8	9	10
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
11	12	13	14	15	16	17
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
18	19	20	21	22	23	24
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
25	26	27	28	29	30	
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg



継続できる運動目標

【

○…できた △…少しできた ×…できなかった

】

