

記録カード

運動・食事・その他(禁煙など)の
目標を各1つ設定し、達成度合いを
○、△、×で評価しましょう。

運動目標 ▶

食事目標 ▶

その他目標 ▶

月	目標の評価				目標の評価		
	運動	食事	その他		運動	食事	その他
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							