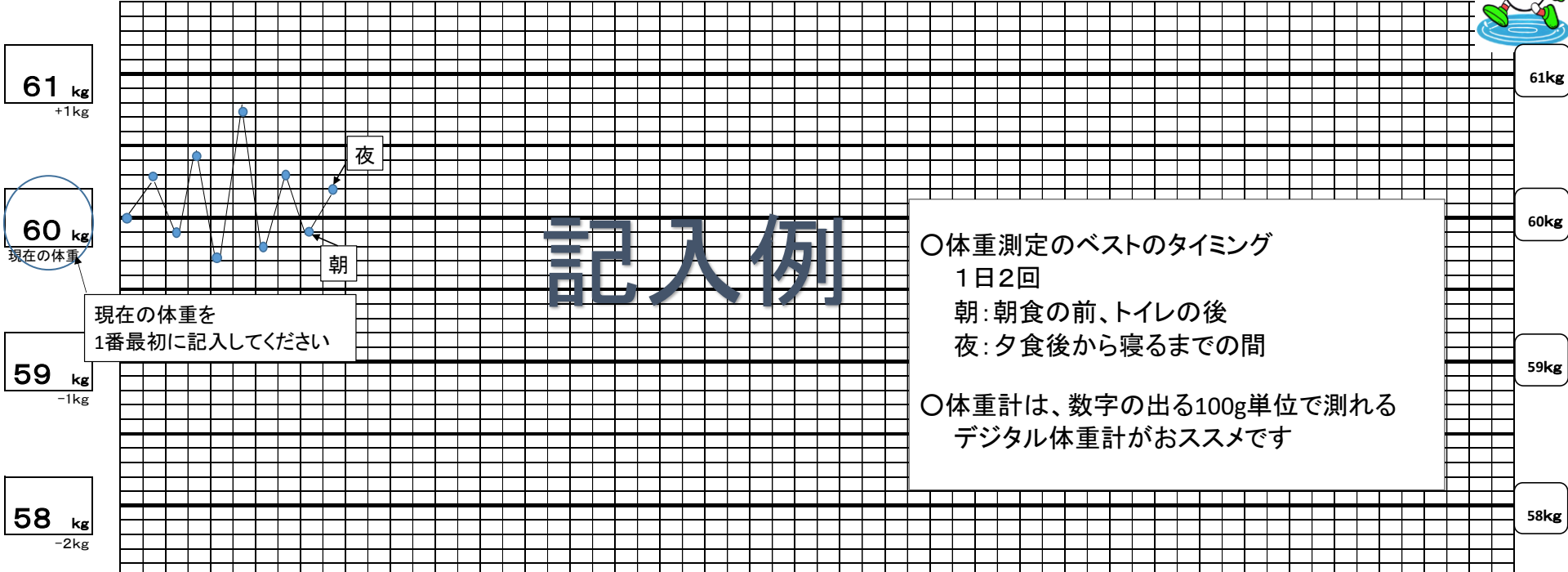


氏名 稲美 太郎
 生年月日 S30年 4月 1日(64 歳)

7月の健康づくり記録表



記録をつけて、保健師等に確認してもらったら、ポイントがもらえるよ！
 (体重、血圧、歩数記録で各2ポイントずつ)



記入例

○体重測定のベストのタイミング
 1日2回
 朝:朝食の前、トイレの後
 夜:夕食後から寝るまでの間

○体重計は、数字の出る100g単位で測れる
 デジタル体重計がおすすめです

体重	60	60.3	59.9	60.4	59.7	60.7	59.8	60.3	59.9	60.2																					
日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
最大	135	122	132	135	140																										
最小	88	69	80	88	90																										
最大	133	124	130	133	138																										
最小	85	80	88	85	89																										

目標	1日	2日	3日	4日	5日																										
夕食後は何も食べない	○	△	○	×	△																										
週に2日30分歩く	○	◎	×	△	○																										
体重測定	○	○	○	○	○																										

◎○△×↓↓↑↑できあがってきた

一言メモ
 歩数計を購入
 今日からスタート
 たくさん歩いた
 買い物を
 雨で外出せず
 車以外に
 車以外に
 車以外に

1日のメモを記入しておく
 と、体重の増える生活、
 減る生活がわかります

「これなら、続けてできそうだな」と思うことを
 食習慣、運動習慣、生活習慣にわけて
 書いてみてください

- 健康目標をたてよう！
- マイルール(食習慣)
例: 夕食後は何も食べない、朝に野菜を食べる 等
- マイルール(運動習慣)
例: 週に2日30分歩く、毎日10分ストレッチをする 等
- マイルール(生活習慣)
例: 体重を毎日朝晩測る、禁煙 等