

◆取り組み宣言◆
私は1か月間

に取り組みます。

お名前 _____
教室名 _____

- ・新規
- ・別事業で宣言済み



健康管理シート

- ◆運動の目標◆
1. 歩数計をつける、1日の歩数を知る
 2. ウォーキングをする
 3. 筋力トレーニング・ストレッチ・体操
 4. 家事・園芸・農作業など生活の中で体を動かす
 5. できるだけ車やバイクなどの乗り物やエレベーターを利用しない
 6. その他 ()

- ◆食事の目標◆
1. 腹八分目（満腹まで食べない）
 2. よくかんでゆっくり食べる
 3. 間食を控える
 4. 野菜をたくさん食べる
 5. 適正飲酒（量を控える・休肝日を設ける）
 6. その他 ()

- ◆歯の目標◆
1. 歯みがきを丁寧にする（回数や時間を増やす・鏡を見る）
 2. デンタルフロスや歯間ブラシを使う
 3. 歯科医院で定期検診や指導などを受ける
 4. フッ化物入りの歯みがき剤を使う
 5. その他 ()

BMIで肥満度をチェックしてみましょう

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}} = \text{BMI}$$

BMI値の理想は22 18.5未満はやせ 25以上は肥満

$$22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} = \text{適正体重 (kg)}$$



	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
kg																	
1kg																	
kg																	
現在の体重																	
kg																	
kg																	
kg																	
kg																	
kg																	
kg																	
kg																	
kg																	
kg																	
kg																	
kg																	
測定時間 ※1	☀	🌙	☀	🌙	☀	🌙	☀	🌙	☀	🌙	☀	🌙	☀	🌙	☀	🌙	☀
※2 血圧測定	☀	🌙	☀	🌙	☀	🌙	☀	🌙	☀	🌙	☀	🌙	☀	🌙	☀	🌙	☀
歩数																	
宣言した事																	
コメント	△ ↓ よくできた × ↓ できなかった	🇸🇪 🇯🇵 🇧🇷 スタート!	とりあえず記録しよう!	3日坊主クリア!	1日の体重変動は1kg以内に!	1週間達成!	野菜1皿プラス週間!	朝から野菜1皿とろう!	10日経過!					2週間達成!			

体温、食事や運動の内容、その日にあったことなどを記録してみよう!

※1 体重 ☀ 起床時・・・排泄後、朝食前に測定（最軽量な状態） 🌙 就寝前・・・すべての飲食終了後（最重量な状態）
 ※2 血圧 ☀ 起床時・・・起床後1時間以内、排泄後、朝食前、座位1～2分安静後に測定 🌙 就寝前・・・すべての飲食終了後、座位1～2分安静後に測定

裏面へつづく

	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
kg																	
1kg																	
kg																	
現在の体重																	
kg																	
測定時間 ※1	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀
血圧測定 ※2	☀	/	☀	/	☀	/	☀	/	☀	/	☀	/	☀	/	☀	/	☀
	☾	/	☾	/	☾	/	☾	/	☾	/	☾	/	☾	/	☾	/	☾
歩数																	
宣言した事																	
△ ↓ ますますあまあまできた ○ ↑ よくできた アツメロ	🇸🇪 🇯🇵 🇧🇷 🇮🇹	記録を続けよう!			1日の体重変動は1kg以内に!		3週間達成!	あともう少し!			ラストスパート!					ゴール! 1か月続けた私はスコイ!	

- ◆ 1か月間記入したら、「健康管理シート」と「振り返りシート」を送り返してください。結果票と応援メッセージをお届けします。
- ◆ 「健康管理シート」は、奈良市ホームページからダウンロードができます。これからも続けてください。
- ◆ 相談等がございましたら、気軽に健康増進課へお問い合わせください!

あこがれのしいのみ王子 目指してがんばるゾ!

