

◆取り組み宣言◆

◆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. 間食をひかえる
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を受ける
4. フッ化物入りの歯みがき剤を使う
5. その他 ()

	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	
.0 kg	_____							
1kg	_____							
.0 kg	_____							
現在の体重	_____							
.0 kg	_____							
測定時間 ※1								
血圧測定 ※2		/	/	/	/	/	/	
		/	/	/	/	/	/	
歩数								
宣言した事								
7ヶ月	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!	

○ ↓ よくできた
△ ↓ まあまあできた
× ↓ できなかった

※1 体重 起床時・・・排泄後、朝食前に測定
 就寝前・・・すべての飲食終了後

※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

氏名： _____

BMIで肥満度をチェックしてみましょう

健康管理シート

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{体重} \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{BMI} \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

BMI値の理想は22 18.5未満はやせ 25以上は肥満

$$22 \times \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{適正体重} \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array}$$



	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
.0 kg							
1kg							
.0 kg							
現在の体重							
.0 kg							
測定時間	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾
血圧測定	☀	/	/	/	/	/	/
	☾	/	/	/	/	/	/
歩数							
宣言した事							
コメント	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!

○ ↓ よくできた
△ ↓ まあまあできた
× ↓ できなかつた

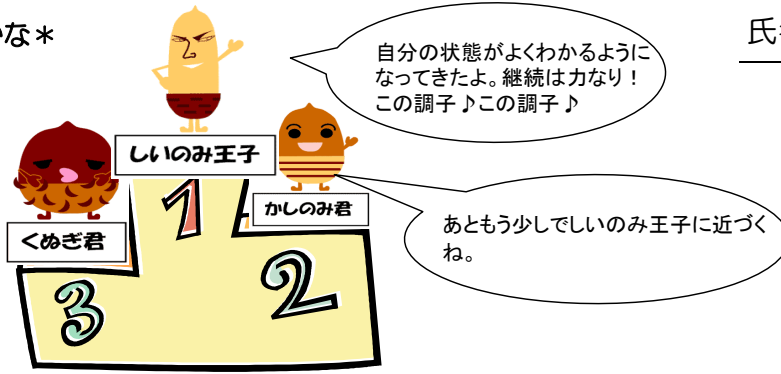
※1 体重 ☀ 起床時・・・排泄後、朝食前に測定
☾ 就寝前・・・すべての飲食終了後

※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

今のあなたはどのタイプかな

氏名： _____

健康管理シート



	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
.0 kg						
1kg						
.0 kg						
現在の体重						
.0 kg						
測定時間	☀️ 🌙	☀️ 🌙	☀️ 🌙	☀️ 🌙	☀️ 🌙	☀️ 🌙
血圧測定	☀️	/	/	/	/	/
	🌙	/	/	/	/	/
歩数						
宣言した事						
アタラクシ	折り返し地点！頑張り!!	歩数増加週間!!		プラス1000歩！		どんな時に朝体重が減っているか考えてみよう!

○ ↓ よくできた
△ ↓ まあまあできた
× ↓ できなかった

※1 体重 ☀️ 起床時・・・排泄後、朝食前に測定

🌙 就寝前・・・すべての飲食終了後

※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

この1か月を振り返ってみましょう

今の気持ちを自由に書いてみてください。

健康管理シート

氏名： _____

		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
.0 kg	}						
1kg							
.0 kg	}						
現在の体重							
.0 kg	}						
測定時間		☀️ 🌙	☀️ 🌙	☀️ 🌙	☀️ 🌙	☀️ 🌙	☀️ 🌙
血圧測定	☀️	/	/	/	/	/	/
	🌙	/	/	/	/	/	/
歩数							
宣言した事							
コメント		あともう少し!			ラストスパート!		1か月続けた私はスゴイ!!
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> ○ ↓ よくできた △ ↓ まあまあできた × ↓ できなかった </div>							振り返りシートと一緒に、健康増進課に提出しよう!

※1 体重 ☀️ 起床時・・・排泄後、朝食前に測定

🌙 就寝前・・・すべての飲食終了後

※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

◆取り組み宣言◆

◆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. 間食をひかえる
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を受ける
4. フッ化物入りの歯みがき剤を使う
5. その他 ()

	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
.0 kg						
1kg						
.0 kg						
現在の体重						
.0 kg						
測定時間 ※1	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾
血圧測定 ※2	☀ /	☀ /	☀ /	☀ /	☀ /	☀ /
	☾ /	☾ /	☾ /	☾ /	☾ /	☾ /
歩数						
宣言した事	2か月目スタート!	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!
アインズ						

○ ↓ よくできた
△ ↓ まあまあできた
× ↓ できなかった

※1 体重 ☀ 起床時・・・排泄後、朝食前に測定

☾ 就寝前・・・すべての飲食終了後

※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

氏名： _____

BMIで肥満度をチェックしてみましょう

健康管理シート

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{体重} \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{BMI} \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

BMI値の理想は22 18.5未満はやせ 25以上は肥満

$$22 \times \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{適正体重} \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array}$$



	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
.0 kg						
1kg						
.0 kg						
現在の体重						
.0 kg						
測定時間	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾
血圧測定	☀ /	☀ /	☀ /	☀ /	☀ /	☀ /
	☾ /	☾ /	☾ /	☾ /	☾ /	☾ /
歩数						
宣言した事						
コメント	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!

○ ↓ よくできた
△ ↓ まあまあできた
× ↓ できなかつた

※1 体重 ☀ 起床時・・・排泄後、朝食前に測定

☾ 就寝前・・・すべての飲食終了後

※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

今のあなたはどのタイプかな

氏名: _____

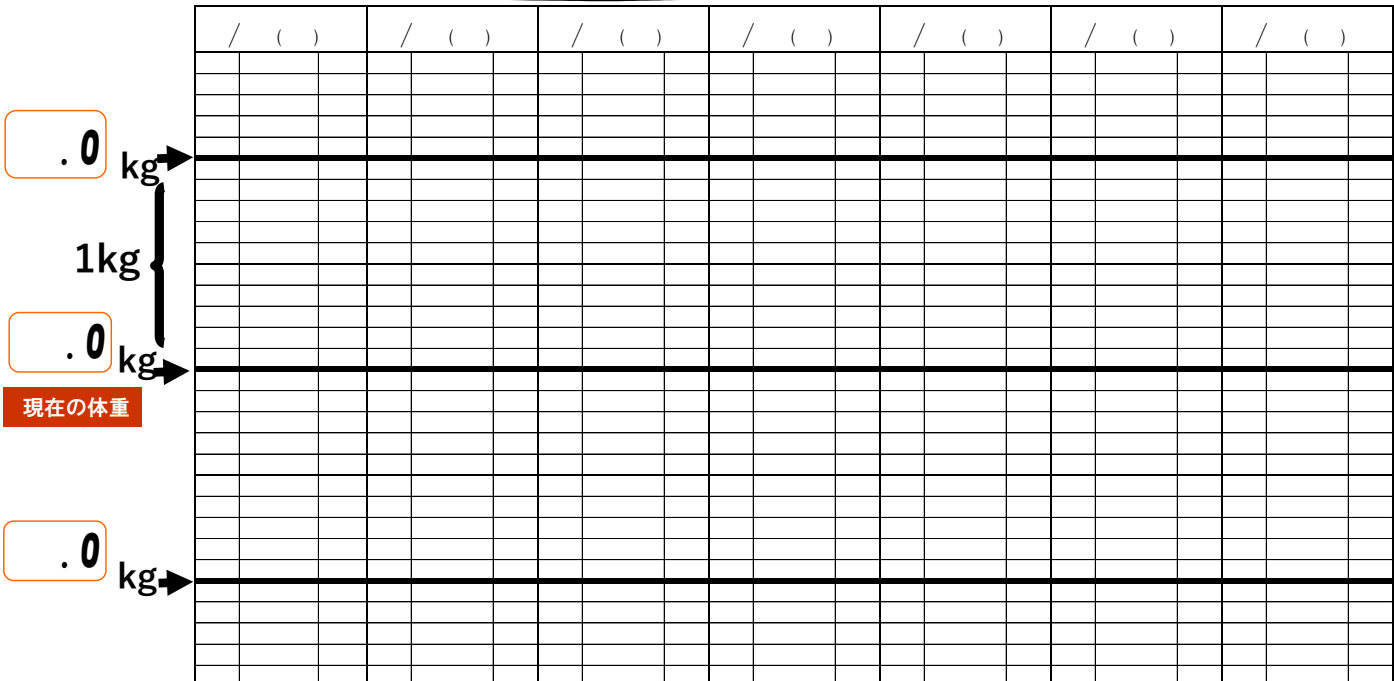
健康管理シート



メタボが気になるくぬぎ君。あと2週間がんばるゾ!

自分の状態がよくわかるようになってきたよ。継続は力なり!

あともう少しでしいのみ王子に近づくな。



現在の体重

測定時間	☀️ 🌙	☀️ 🌙	☀️ 🌙	☀️ 🌙	☀️ 🌙	☀️ 🌙	☀️ 🌙
血圧測定	☀️	/	/	/	/	/	/
	🌙	/	/	/	/	/	/
歩数							
宣言した事	折り返し地点! 頑張れ!!	歩数増加週間!!		プラス1000歩!			どんな時に朝体重が減っているか考えてみよう!
メモ	○ ↓ よくできた △ ↓ まあまあできた × ↓ できなかった						

※1 体重 ☀️ 起床時・・・排泄後、朝食前に測定

※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

🌙 就寝前・・・すべての飲食終了後、座位1～2分安静後に測定

この1か月を振り返ってみましょう

今の気持ちを自由に書いてみてください。

健康管理シート

氏名： _____

		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()						
.0 kg	}												
1kg													
.0 kg													
現在の体重													
.0 kg													
測定時間													
血圧測定		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数													
宣言した事													
コメント		あともう少し!				ラストスパート!							この調子で、6か月続けよう!

○ ↓ よくできた
 △ ↓ まあまあできた
 × ↓ できなかった

※1 体重 起床時・・・排泄後、朝食前に測定

就寝前・・・すべての飲食終了後

※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