

◆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 _____

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 ()

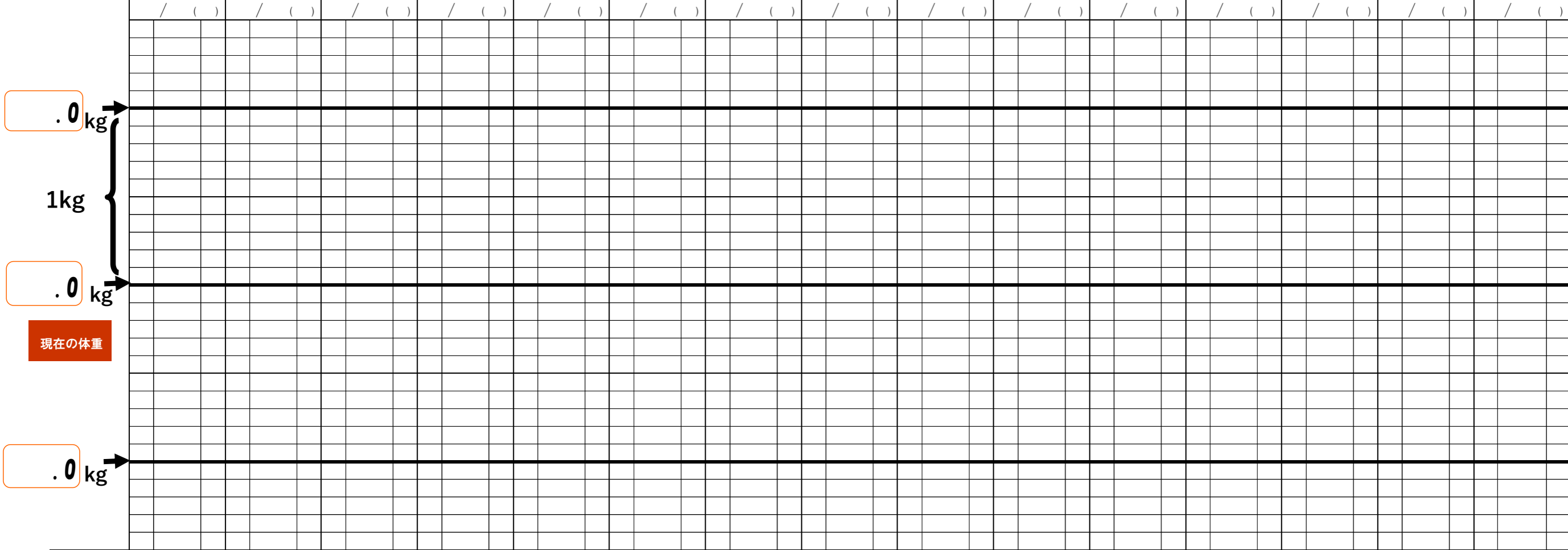
BMIで肥満度をチェックしてみましょう

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

BMI値の理想は22 18.5未満はやせ 25以上は肥満

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

目標体重 _____ kg



測定時間 ※1	☀	🌙	☀	🌙	☀	🌙	☀	🌙	☀	🌙	☀	🌙	☀	🌙	☀	🌙	☀	🌙
血圧測定 ※2	☀	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	🌙	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数																		
宣言した事	国旗: 🇸🇪 🇯🇵 🇧🇷 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!																	

△ ↓ できなかつた
○ ↓ よくできた
↑ できた

コメント

体温、運動や食事の内容、その日にあったことなどを記録してみよう!

※1 体重 ☀ 朝・・・起床後、トイレを済ませた後
🌙 夜・・・就寝直前

※2 血圧 ☀ 朝・・・起床後1時間以内、トイレを済ませた後、朝食前、座位1~2分安静後に測定
🌙 夜・・・就寝直前、座位1~2分安静後に測定



◆取り組み宣言◆
私は1か月間
に取り組みます。



	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()					
.0 kg																	.0 kg					
1kg																						
.0 kg																	.0 kg					
現在の体重																						
.0 kg																	.0 kg					
測定時間	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾
血圧測定	☀	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	☾	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数																						
宣言した事																						
コメント	🇸🇪 🇯🇵 🇧🇷	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か月続けた私はスゴイ!		

× ↓ できなかった
○ ↓ よくできた
△ ↓ まあまあできた

- ◆ 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!