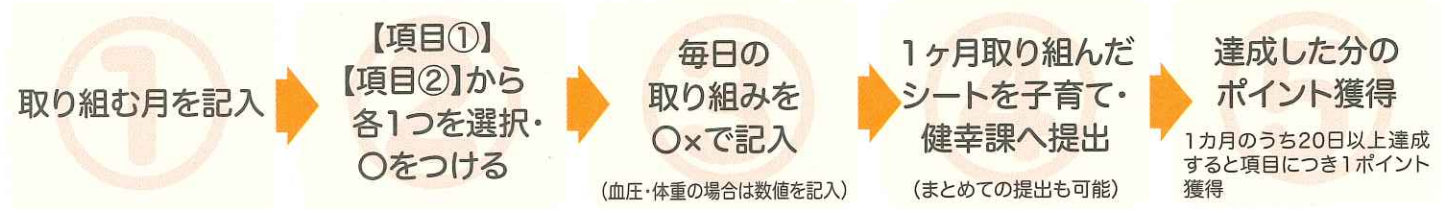


氏名		生年月日	T S H	年	月	日	年齢	歳	住所	〒	羽島市	町
----	--	------	-------------	---	---	---	----	---	----	---	-----	---

取り組み方



注意事項

- 一人につき、シートは1ヶ月に1枚まで。
- 1ヶ月最大2ポイント。

項目①			1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
項目	取り組むものに○	内容							
栄養		野菜を1日350g以上摂取する	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
		間食は1日1回までにする	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
		1日1回以上主食・主菜・副菜のそろった食事を摂る	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
		塩分摂取を控える	29日	30日	31日				
運動		1日4,000歩以上歩く							
		乗り物やエレベーターを使わずに歩く							
		レクリエーションや軽スポーツを行う 例)ガーデニング、サイクリング、ゲートボール、 ボーリング、テニス、水泳など							

項目②			1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
項目	取り組むものに○	内容							
こころ		十分な睡眠をとる	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
タバコ		タバコを吸わない、またはやめる	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
アルコール		適量飲酒、またはお酒を飲まない	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
口腔		毎食後に歯を磨く	29日	30日	31日				
血圧		血圧を測り、記録する							
体重		体重を量り、記録する							
		目標 ()Kg							