

健康アップ！セルフチェック表（平成 年 月 日 ～ 月 日）

食事、生活、運動 など自分にあった実行可能な、より具体的な健康づくりの目標を設定しましょう。（3つ以内）

目標 1

目標 2

目標 3

◆ 番号または数値を記入しましょう。

- 1) 健康状態 : 良い、かぜ、腹痛 など具体的に記入する。
- 2) 体 重 : 測定時間をできるだけ一定に(夕方か、ねる前)。裸に近い状態で測る。
- 3) 歩 数 : 起きてから寝までの歩数。トイレで万歩計を落とさないように注意しましょう。
- 4) 目標達成度 : 3. よくできた 2. まずまずできた 1. あまりできなかった 0. 全くできなかった

記録をつけることで、あなたの
気持ちも変化します。
継続は宝なり
さあ！続けましょう。

氏名

	/	/	/	/	/	/	/	合計	達成率(%)	感想・反省
健康状態										
体 重 (kg)										
歩 数 (歩)								(歩)		
目標 1 の達成度								(点)	(%)	
目標 2 の達成度								(点)	(%)	
目標 3 の達成度								(点)	(%)	
	/	/	/	/	/	/	/	合計	達成率(%)	感想・反省
健康状態										
体 重 (kg)										
歩 数 (歩)								(歩)		
目標 1 の達成度								(点)	(%)	
目標 2 の達成度								(点)	(%)	
目標 3 の達成度								(点)	(%)	
	/	/	/	/	/	/	/	合計	達成率(%)	感想・反省
健康状態										
体 重 (kg)										
歩 数 (歩)								(歩)		
目標 1 の達成度								(点)	(%)	
目標 2 の達成度								(点)	(%)	
目標 3 の達成度								(点)	(%)	
	/	/	/	/	/	/	/	合計	達成率(%)	感想・反省
健康状態										
体 重 (kg)										
歩 数 (歩)								(歩)		
目標 1 の達成度								(点)	(%)	
目標 2 の達成度								(点)	(%)	
目標 3 の達成度								(点)	(%)	