勤務地　　所属　　名前　　氏名コード

提出いただいた生活習慣改善シートは社内便で返却しますので、所属等は正確にご記入ください。

一人ひとりの幸せと成長・発展のために　シャープの健康経営
けんこうシャープ23 生活習慣改善運動
SHARP　シャープ労働組合　シャープ健康保険組合

月
生活習慣改善シート

「身体活動・運動」「栄養・食生活」「禁煙」「節酒」「体重管理」「休養睡眠」「歯の健康」など生活習慣改善の実践チェックツールとして「生活習慣改善シート」の取り組みを推進しています。それぞれの項目に目標を設定し、日々の生活の中で意識してチャレンジし、記録していくことで健康増進や生活習慣病・メタボリックシンドロームの予防改善に繋げることを目指します。

身体活動・運 動

取り組む健康目標に☑を入れてみましょう。

- □運動をする
- □一日1万歩以上歩く
- □身体活動量の多い活発な生活
- □筋力トレーニングやストレッチ体操
- □その他の運動目標（歩数目標などを記入）

（歩）

栄 養・食生活

- □バランスのとれた食事を摂る
- □野菜一日350g以上
- □食塩一日10g未満
- □朝しっかり食べて、昼夜を腹八分に抑える
- □その他の食生活の目標

禁煙

- □一日1本も吸わない
- □禁煙に向けて一日　（本）以内に減らす

喫煙はガン・脳卒中の第1原因で生活習慣病の元凶

お酒

- □お酒を飲まない日をつくる

週に連続2日以上の休肝日を設定

- □節度ある適度な飲酒

純アルコール20g以内

その他の生活習慣改善目標

- □体重を測る

適正体重にすることは生活習慣病の予防・改善に有効です。常に体重変化を確認し、運動量や食事量を調整することが大切です。

- □睡眠で十分な休養をとる
- □歯の健康　一日3回歯を磨く
- □その他に取り組む具体的な健康目標

達成日に☑　毎日の歩数など運動記録をメモしてみましょう。

1日	□	
2日	□	
3日	□	
4日	□	
5日	□	
6日	□	
7日	□	
8日	□	
9日	□	
10日	□	
11日	□	
12日	□	
13日	□	
14日	□	
15日	□	
16日	□	
17日	□	
18日	□	
19日	□	
20日	□	
21日	□	
22日	□	
23日	□	
24日	□	
25日	□	
26日	□	
27日	□	
28日	□	
29日	□	
30日	□	
31日	□	

☑の個数①　ポイント

達成できた日の☑の個数を記入します。

毎日の食生活の記録をメモしてみましょう。

☑の個数②　ポイント

達成できた日に☑

1日	□	1日	□
2日	□	2日	□
3日	□	3日	□
4日	□	4日	□
5日	□	5日	□
6日	□	6日	□
7日	□	7日	□
8日	□	8日	□
9日	□	9日	□
10日	□	10日	□
11日	□	11日	□
12日	□	12日	□
13日	□	13日	□
14日	□	14日	□
15日	□	15日	□
16日	□	16日	□
17日	□	17日	□
18日	□	18日	□
19日	□	19日	□
20日	□	20日	□
21日	□	21日	□
22日	□	22日	□
23日	□	23日	□
24日	□	24日	□
25日	□	25日	□
26日	□	26日	□
27日	□	27日	□
28日	□	28日	□
29日	□	29日	□
30日	□	30日	□
31日	□	31日	□

☑の個数③　ポイント

☑の個数④　ポイント

体重や毎日の健康づくりの記録をメモしてみましょう。

☑の個数⑤　ポイント

今月のけんこうシャープポイント

①②③④⑤の合計　ポイント

1ヶ月の取り組みが終了したら、☑ の個数①②③④⑤の合計から「けんこうシャープポイント」を計算し記入します。

生活習慣改善を実践し1ヶ月の取り組みを記録した生活習慣改善シートは、シャープ健康保険組合（健康管理室・スポーツセンター）窓口に提出してください。
提出いただいたシートには、半期に一度、もれなく素敵な健康グッズがもらえる「けんこうシャープポイント」を承認してお返しします。
4～9月分シートのポイント → 10月にグッズの申込受付け → 11月にグッズプレゼント
10～3月分シートのポイント → 4月にグッズの申込受付け → 5月にグッズプレゼント