

生活習慣改善シート（手書き版）記入方法

↓↓健康getシートのダウンロード

1

社内便で返却しますので、所属と名前・氏名コードは正確に記入してください。

2

シートは1ヶ月に1枚です。該当する月を記入します。

3

ウォーキング・運動、栄養・食生活、禁煙、お酒は生活習慣病予防・改善には必要不可欠なもの。全員がチャレンジします。ウォーキング目標歩数、お酒の休肝日(肝臓を休ませるため飲まない日)を記入して目標設定

4

3の目標以外で、あなたが生活習慣病予防改善のために「やらなければ」と感じている健康目標を記入します。運動、食生活、歯の健康、メンタルヘルスなど目標にしてみます。

5

生活習慣病予防・改善のために毎日の実践記録をチェックします。ウォーキング・運動の空欄にはウォーキングの歩数や運動の内容などを自由に記入します。※もともと喫煙習慣のない人やお酒を飲まない人は、禁煙・お酒の項目について全てにチェックがつかます。

6

体重・体脂肪率・血圧などメモやグラフとして活用しましょう。

7

生活習慣病予防・改善のために実践してチェックできた個数を記入します。

8

メタリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防のためには、まず定期的なチェックが必要です。月初と月末の体重とウエストサイズを記入します。

9

7の合計を計算して記入してください。それが、その月のあなたのポイントとなります。

10

記入を終えたシートは、2つ折りにして会社事業部の担当窓口へ社内便で送付します。(提出窓口は総務に確認ください)

↓↓健康getシートのダウンロード

所属 (天理) 早川 伊知郎
氏名コード S123456

5月 生活習慣改善シート

1日の歩行距離(運動)目標達成率(ストレッチ含む)がたから 1日3食と、1日1本も飲まなかったら 1日1本も吸わなかったら 1日1食も残さなかった、もしくはお昼ご飯を食べて飲んだら

10,000歩

間食(おやつ)を食べない!

1日	10216	1日	10568	1日	11125	1日	11256
2日	7806	2日	10216	2日	9022	2日	10291
3日	10216	3日	10291	3日	18962	3日	13266
4日	9022	4日	18962	4日	13266	4日	18495
5日	10216	5日	13266	5日	18495	5日	18021
6日	9022	6日	18021	6日	6126	6日	9217
7日	10216	7日	6126	7日	9217	7日	11298
8日	9022	8日	11298	8日	8651	8日	9921
9日	10216	9日	8651	9日	9921	9日	19022
10日	9022	10日	19022	10日	7-8 8962	10日	7216
11日	10216	11日	7216	11日	8163	11日	12169
12日	9022	12日	8163	12日	8166	12日	9022
13日	10216	13日	9022	13日	16215	13日	7-8 7456
14日	9022	14日	16215	14日	9066	14日	9162
15日	10216	15日	9066	15日	11253	15日	11253

チェック数 19 20 31 17 20

65.4 64.8 72 72 107

ウォーキング・運動、栄養・食生活、禁煙、お酒は生活習慣病予防・改善には必要不可欠なもの。全員がチャレンジします。ウォーキング目標歩数、お酒の休肝日(肝臓を休ませるため飲まない日)を記入して目標設定

生活習慣病予防・改善のために毎日の実践記録をチェックします。ウォーキング・運動の空欄にはウォーキングの歩数や運動の内容などを自由に記入します。※もともと喫煙習慣のない人やお酒を飲まない人は、禁煙・お酒の項目について全てにチェックがつかます。

生活習慣病予防・改善のために実践してチェックできた個数を記入します。

メタリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防のためには、まず定期的なチェックが必要です。月初と月末の体重とウエストサイズを記入します。

7の合計を計算して記入してください。それが、その月のあなたのポイントとなります。

記入を終えたシートは、2つ折りにして会社事業部の担当窓口へ社内便で送付します。(提出窓口は総務に確認ください)