

# 生活習慣改善シート（エクセル版）記入方法

1

社内で返却しますので、所属と名前・氏名コードは正確に入力してください。

2

シートは1ヶ月に1枚です。該当年月を入力します。現在の身長・体重・年齢・性別など個人データを入力。腹囲サイズは任意入力

4

体重の増加はあらゆる生活習慣病の根源となっています。毎日の体重をチェックし管理しましょう。

6

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が健康getポイントとなり健康グッズとの交換に利用できます。

8

体重と生活習慣改善チェックがグラフとなって表示されます。

↓↓健康 get エクセルシートのダウンロード

The screenshot shows an Excel spreadsheet titled "健康 get エクセルシート". It is divided into several sections:

- Header:** Contains fields for name (天理), department (〇〇課), and employee ID (5005151).
- Personal Info:** Fields for year (2007), month (6), height (165.0 cm), weight (60.0 kg), age (40), and gender (男).
- Weight Log:** A table with columns for date, weight, and a checkbox for checking. The weight starts at 60.5 kg on 1st and ends at 59.0 kg on 30th, with a total decrease of -1.0 kg.
- Activity Log:** A table with columns for date, activity type (e.g., walking, sports), and a checkbox for checking. Total activities checked are 11.
- Health Points:** A summary bar chart showing the number of activities checked (11) and the resulting health points (49P).

3

現在の標準体重・BMI・基礎代謝量・ウォーキング消費カロリー量が表示されます。

5

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項目。毎日の実践記録をチェックします。空欄には取り組んだ内容等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・お酒の項目を別の健康目標に替えてチャレンジしましょう。

7

1ヶ月実践した感想や健康への疑問点など自由に記入ください。

9

記入を終えたシートは、会社事業部の担当窓口へEメールで送付します。（提出窓口は総務に確認ください）  
あなたの健康 get ポイントが認定されて返却されます。健康 get ポイントはステージの終了時に健康グッズと交換することができます。