



すすめ！健康！

< 記入例 >

# 健康管理シート 平成28年8月

継続が大切！  
あきらめずにファイト！



スズちゃん

コーへーくん

今月の目標(なりたい自分)

① 毎日5分のストレッチをする！ ② 和食中心の食事を心がける！

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
体重	53.0			52.8	52.3	53.1	53.5	53.0	53.8			54.2	54.0	54.0	53.0	53.0	52.8	52.6	52.4	51.6	52.0	52.5	52.0	51.9	52.2	52.0	51.5	51.6	51.6	52.0	52.1		
54 kg																																	
53 kg	○	○	○	○	△	×	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	△	○	○	○	○	○	△	×	△	○	○	○	
52 kg																																	
51 kg																																	
50 kg																																	
体調	○	○	○	○	△	×	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	△	○	○	○	○	○	○	△	×	△	○	○	○	
運動	○	○	○	○	×	×	○	×	○	○	○	○	△	○	△	○	○	×	×	×	△	○	○	○	○	×	×	×	○	○	○		
食事	○	○	○	○	×	△	○	×	○	△	△	○	△	○	○	△	○	○	×	△	○	○	○	○	○	×	△	○	○	○	○		
メモ	がんばるぞー!!	森林セラピー① 暑空れ	森林セラピー② がだた!		飲み会で深酒	二日酔い		ゲーキバイキング		登山(赤基)① カックレー	登山(赤基)② ソースカツ		朝食抜き	かおきナイトの補助で 温浴施設へリフレッシュ		ひと駅歩いた			冷えどお腹を下した			健康セミナー参加(お祝い)				飲み会、タクシ帰り	二日酔い						
日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		

続けるポイント

- ・体重は毎日決まった時間に測定する。
- ・健康管理シートは目につくところに置いておく。
- ・体重だけ、一言だけでも記録する。
- ・記録を忘れても、思い出したときに再開する。



山の日

今月の反省・来月へ向けて意気込み

お酒の飲み過ぎには気を付ける。  
 森林セラピーと登山に行き自然の中でリフレッシュできた。  
 健康セミナーで習った運動を続けていきたい。

