

# 健康生活 チェックシート!

食事、運動、睡眠などの生活習慣をチェックシートで振り返ってみませんか?

【記入の仕方】

- ①4週間分の日付を記入しましょう。
- ②下の取組から実行してみようと思うものを1つ選んで✓マークを入れましょう。
- ③1日の終わりに、「自分で選んだ取組」、「食べた食品」、「運動」、「睡眠」で、実行できたものに○印をつけましょう。
- ④週に一度振り返って、達成度のチェック欄に✓マークを入れましょう。

(\*注意) 慢性の病気があり、食事療法を行っている方は主治医にご相談ください。

取組を1つ  
選びましょう!

- 毎日体重をはかります。
  - 1日3食、食事をとります。
  - 薄味を心がけます。
  - 家族と一緒に食事をします。
  - 食品の安全や衛生に気を配ります。
  - 1口30回、噛んで食べます。
  - 毎日歯磨きをします。

- 禁煙をします。
  - 休肝日を設けます。
  - 適量を守って飲酒します。
  - 1日30分以上ウォーキングをします。
  - 歩数計を利用して毎日歩数を確認します。
  - リラックスした時間を作ります。
  - 趣味を楽しみます。
  - 地域の行事や集まりに参加します。



1日の食事内容を入力すると、  
“体格判定”や“食生活の傾向”  
が簡単に分かるアプリです!

食生活 かさおか

で検索!!

QRコードも  
ご利用ください。



※笠岡市ホームページ内健康推進課トップページからもアクセスできます。

スタート

裏面に  
続く

1 週 目

日付を記入しましょう →							
<b>自分で選んだ取組</b>							
<b>肉</b>	ウインナー・ハム などの加工品も						
<b>魚</b>	干物や缶詰、いか、 えび、かになども						
<b>卵</b>	汁や炒り卵など 少量からでも						
<b>大豆製品</b>	豆腐や油揚げなども						
<b>牛乳</b>	チーズ・ヨーグルト などの乳製品も						
<b>野菜 (緑黄色)</b>	加熱してかさを 減らし、たっぷりと						
<b>海藻</b>	のり、ひじきなど 乾物も						
<b>芋</b>	ふかしておやつ の代わりに						
<b>果物</b>	朝食やデザートに						
<b>油 (油を使う料理)</b>	炒め物、バター、 ドレッシングなど						
<b>食品の○印の合計</b>							
<b>運動</b>	意識して身体を 動かそう!						
<b>睡眠</b>	目安は6~8時間 (昨夜の睡眠時間)						

週に1度、振り返りを!  
(自己評価でOK)



食べていない食品があり  
ますか? その食品を来週  
は意識して食べましょう!

達成度

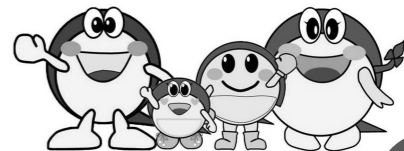
- できた!
- まあまあ
- もう一步

(参考) 東京都健康長寿医療センター研究所 HP: 食生活に要注意-高齢者の低栄養はケン-

1週目の終わり

# 健康生活 チェックシート!

◆1日の終わりに、「自分で選んだ取組」、「食べた食品」、「運動」、「睡眠」で、実行できたものに○印をつけましょう。



ゴール

2 週 目

3 週 目

4 週 目

日付を記入しましょう →	2 週 目							3 週 目							4 週 目						
<b>自分で選んだ取組</b> 																					
<b>肉</b> ウイナー・ハムなどの加工品も																					
<b>魚</b> 干物や缶詰、いか、えび、かになども																					
<b>卵</b> 汁や炒り卵など少量からでも																					
<b>大豆製品</b> 豆腐や油揚げなども																					
<b>牛乳</b> チーズ・ヨーグルトなどの乳製品も																					
<b>野菜 (緑黄色)</b> 加熱してかさを減らし、たっぷり																					
<b>海藻</b> のり、ひじきなど乾物も																					
<b>芋</b> ぶかしておやつ代わりに																					
<b>果物</b> 朝食やデザートに																					
<b>油 (油を使う料理)</b> 炒め物、バター、ドレッシングなど																					
<b>食品の○印の合計</b>																					
<b>運 動</b> 意識して身体を動かそう!																					
<b>睡 眠</b> 目安は6~8時間 (昨晚の睡眠時間)																					

**週に1度、振り返りを!**  
(自己評価でOK)



運動に取り組んでいますか? 今より10分多く歩いてみませんか?

達成度

- できた!
- まあまあ
- もう一歩

2週目の終わり



自分で選んだ取組を実行できていますか? あと1週間がんばりましょう。

達成度

- できた!
- まあまあ
- もう一歩

3週目の終わり



生活習慣に変化はありましたか? 今後もチェックシートをご活用ください。

達成度

- できた!
- まあまあ
- もう一歩

4週目の終わり