











生活習慣チェックリスト











- ◆運動ができた場合、食事がとれた場合に○を記入(○の数を合計して記入)
- ◆その他の項目は、計測した場合に記入

	チェック項目	/	/	/	/	/	/	/	7日間の合計
運動	イススクワット 5～6回×3セット								
	つま先・かかと上げ 10～20回×2セット								
	1～3分の早歩き 1日合計15分								
	ラジオ体操 1日1回以上								
	○の合計								
食事	肉類 								
	魚介類 								
	卵 								
	牛乳 								
	油脂類 								
	大豆・大豆製品 								
	緑黄色野菜 								
	海藻 								
	いも類 								
	果物 								
○の合計									
その他	体重								
	歩数								
	血圧	/	/	/	/	/	/	/	

目標：運動○3コ/日以上、食事○9コ/日以上

生活習慣チェックリスト

- ◆運動ができた場合、食事がとれた場合に○を記入(○の数を合計して記入)
- ◆その他の項目は、計測した場合に記入

	チェック項目	/	/	/	/	/	/	/	7日間の 合計
運動	イススクワット 5～6回×3セット								
	つま先・かかと上げ 10～20回×2セット								
	1～3分の早歩き 1日合計15分								
	ラジオ体操 1日1回以上								
	○の合計								
食事	肉類 								
	魚介類 								
	卵 								
	牛乳 								
	油脂類 								
	大豆・大豆製品 								
	緑黄色野菜 								
	海藻 								
	いも類 								
	果物 								
○の合計									
その他	体重								
	歩数								
	血圧	/	/	/	/	/	/	/	

目標：運動○3コ/日以上、食事○9コ/日以上