




## 行動目標の例

### 3つの分野にそれぞれ1つの行動目標!

#### ■Aさん(女性)の実際の例

<b>運動</b>	<b>食事</b>	<b>ともに生き活き</b>
ダンベルを使った筋肉トレーニングを毎日10分行う。	毎日お弁当に色の濃い野菜を入れてくる(ほうれん草なら一束位)。	月に一度、近所の草取りボランティアに参加する。
		

#### ■Bさん(男性)の実際の例

<b>運動</b>	<b>食事</b>	<b>ともに生き活き</b>
週3日、会社まで30分速足で歩いていく。	間食に、牛乳やヨーグルトなどの乳製品を摂る。	禁煙外来を受診し禁煙する。
		

### 3人で共通の行動目標も1つ!

3人で共通



体重を3ヶ月で  
1人2キロ  
減量する!!!

## 私( )の5年後になりたい姿

### 私と仲間の行動目標

#### 運動

#### 食事

#### ともに生き活き

#### 3人で共通

#### 仲間からの応援メッセージ

## 6 あなたの成果は?

「生活習慣自己チェック」P5・6の〇の数はいくつでしたか? 3ヶ月経ったら、もう一度〇<sup>マル</sup>の数を数えてみましょう。生活習慣を整える健康へのチャレンジは、3ヶ月で終わりではなく、より健康な段階をめざし、行動目標をリニューアルして、新たな気持ちで次の3ヶ月を始めてください。

		年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
体力測定	筋力	秒	秒	秒	秒
	バランス	秒	秒	秒	秒
	柔軟性	A B C D E F	A B C D E F	A B C D E F	A B C D E F
	運動	個/13	個/13	個/13	個/13
	食事	個/20	個/20	個/20	個/20
生き活き ともに	参加・交流	個/12	個/12	個/12	個/12
	休養・元気	個/4	個/4	個/4	個/4
	禁煙・節酒	個/3	個/3	個/3	個/3