

# 健康づくり計画シート

お名前 \_\_\_\_\_

## 1 こんな生活習慣は内臓脂肪がたまりやすい ～心当たりはありますか？～

### 食事

- おなかいっぱいになるまで食べる
- 人と比べて食べるのが速い
- 夕食をとる時間が遅い
- 朝食を食べないことが多い
- 間食が多い
- お酒を飲む機会が多い、  
または一度に飲む量が多い
- その他 ( )

### 運動

- 運動不足
- 日中はほとんど座りっぱなし
- あまり歩かない
- その他 ( )

### その他

- 睡眠で休養がとれていない
- 体重を測る習慣がない
- その他 ( )

## 2 \_\_\_\_\_ か月後の目標を立ててみましょう。

例: 腹囲を-2cmにする, 体重を〇〇kgにする など

目標達成のために、一日に減らすエネルギーは？

\_\_\_\_\_ kg × 7,000kcal ÷ \_\_\_\_\_ か月 (90日) = \_\_\_\_\_ kcal

## 3 目標を達成するために、計画を立ててみましょう。

一日あたりの  
削減エネルギー

### 食事



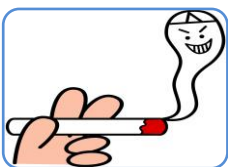
- 
- 
- 
- 

### 運動



- 
- 
- 

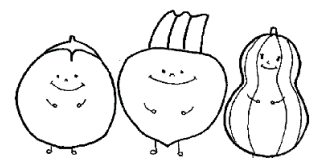
### その他



- 
- 

合計 kcal

目標に向けて、今日から取り組みましょう！  
応援しています♪



京ベジーズ