

様

〇か月

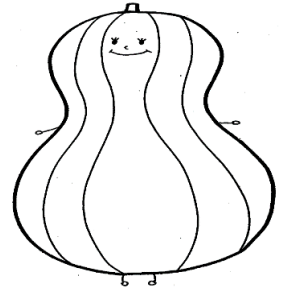
振りかえりシート

あなたの目標

テキストボックスを挿入し、初回面接で本人が立案した目標をあらかじめ記入しておく。

	身長	体重	BMI	腹囲 (おへそ周り)	血圧
特定健診	/				
〇か月間 振り返り日	/				

*あなたの理想体重は () kgです。



1 特定保健指導に参加してから今日までの変化を振り返ってみましょう。

①健診結果から自分の健康状態がわかる。	とてもよく わかった	まあまあ わかった	あまり わからな かった	全く わからな かった
②健康のために、食事や運動等をどのように工夫すれば よいかわかる。	とてもよく わかった	まあまあ わかった	あまり わからな かった	全く わからな かった
③生活習慣の工夫について、計画を立てる。	とてもよく できた	まあまあ できた	あまり できなかつた	全く できなかつた
④計画を実行する。	とてもよく できた	まあまあ できた	あまり できなかつた	全く できなかつた
A 体重・腹囲・歩数等を計測する。	とてもよく できた	まあまあ できた	あまり できなかつた	全く できなかつた
B	とてもよく できた	まあまあ できた	あまり できなかつた	全く できなかつた
C	とてもよく できた	まあまあ できた	あまり できなかつた	全く できなかつた
D	とてもよく できた	まあまあ できた	あまり できなかつた	全く できなかつた
E	とてもよく できた	まあまあ できた	あまり できなかつた	全く できなかつた
⑤体重・腹囲・血圧等の目標を達成する。	とてもよく できた	まあまあ できた	あまり できなかつた	全く できなかつた

初回面接で本人が立案した計画を
あらかじめ記入しておく。

2 今後、健康のためにやってみようと思うことをご記入ください。

健康管理のために、毎年1回健診を受けましょう！
健診結果で「要医療」と判定された項目があれば、必ず医療機関を受診しましょう。