

1 か月お疲れさまでした！

記入すると
30ポイント！

1 月 振 り 返 り シ ー ト

1 か月の自己採点



合計 343 ポイント **がんばり度 80** 点 / 100点

1. 毎日の健康づくり(1~4ページ)	328 ポイント
2. 定期的な健康づくり・社会参加(5ページ)	15 ポイント
3. 1か月の振り返り(6ページ)	343 ポイント

※当てはまるものを○で囲んでください。(複数選択可)

1. この1か月、楽しく健康づくりを続けることができたかどうか？

- ①楽しかった ②楽しくなかった
 ④その他 (

各ページのポイント
を集計してください

2. 取り組みを続けて変化したことはありますか？

- ①血圧が安定した ②適正体重に近づ
 ③野菜を食べる量が増えた ④歯みがきが習慣
 ⑤体操・運動が習慣化した ⑥体調が良くなっ
 ⑦その他 (

あてはまるものに○、また
は自由にご記入ください。

3. あなたの健康のひけつ・おすすめ健康法を教えてください♪

〔 血圧測定。
規則正しい生活を心がける。 〕

自治区名: 野 沢 氏 名: 西会津 花子

電話番号: 45-4532