

体は応えられていますか？

〇〇さんの夢や生き甲斐はなんですか？ 今回の結果で夢を達成させたり生き甲斐を継続するために体の機能は十分ですか？セルフケアに大切なことは「必要性」を感じる事。今回の検査結果を基に、今一度〇〇さんにとって『健康が必要な理由』と『健康を保持・増進するために出来ること』を考えてみましょう！

**〇〇さんの健康づくりの目的を以下のワークシート形式で確認しましょう！
きっと〇〇さんが楽しみながら継続できるプランが見えてくるはずです。**

〇〇さんの夢や目標・生き甲斐はなんでしょうか？
記入してみましょう！

自分を知る



- 私の夢は、
- 私の生き甲斐は
- 私の目標は、

今回の結果を参考に、夢や生き甲斐・目標を達成または継続するために、体調や生活習慣で変えたいと思うことを幾つでもけっこうですからリストアップしてみてください。

私の変えたい部分は、

-
-
-



自分に気づく

変えたい部分で一番実行できそうな物を1つ選んで、それを実行したときに〇〇さんに起こる良い影響と実行を妨げそうなことを考えてみてください。

私の一番変えたい部分は

良い影響

実行を妨げる事

- | | |
|---|---|
| ● | ● |
| ● | ● |
| ● | ● |

行動する

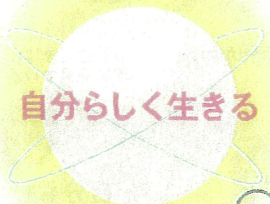


変えたい部分の実現の可能性はどのくらいですか？
またいつ頃から始めることが出来ますか？

実現の可能性 %

実施の時期 頃から

自分らしく生きる



**〇〇さん、次のページのヘルスプロモーション
情報を参考に上記のプランを実現しましょう！**