



# あがりん さがりん

## <生活記録用紙>

様	60 歳	血圧測定時刻	午前 午後	時	目標宣言日	平成19年03月07日
---	------	--------	----------	---	-------	-------------

いざスタート！3週間の持続は、**力**なり！

ウエスト	今回	cm	3週間後	cm
------	----	----	------	----

月														
体 重	目標体重													
	( ) Kg													
血 圧	最大													
	最小													
	脈拍													
運 動	ストレッチ											日	日	日
												日	日	日
食 事												日	日	日
												日	日	日
												日	日	日
												日	日	日
												日	日	日
												日	日	日
生 活 ス タ イ ル	禁煙 											日	日	日
	歯磨き 											日	日	日
	休養											日	日	日
活動記録												日	日	日

3週間の感想

---



---



---

○ 運動プログラム ○ 達成できた→○、できなかった→Xを記入してください。

有酸素運動

種 類	■ ウォーキング	■ 自転車	■ ジョギング	■ 水中歩行	■ 水泳	■ ( )
強 さ	心拍数	拍/分	10秒間で	回		
時 間		分	頻 度	回/週		
補助運動	■ ストレッチ体操		回/週			

○ 食生活アドバイス ○

■

■

■

○ 生活スタイル ○

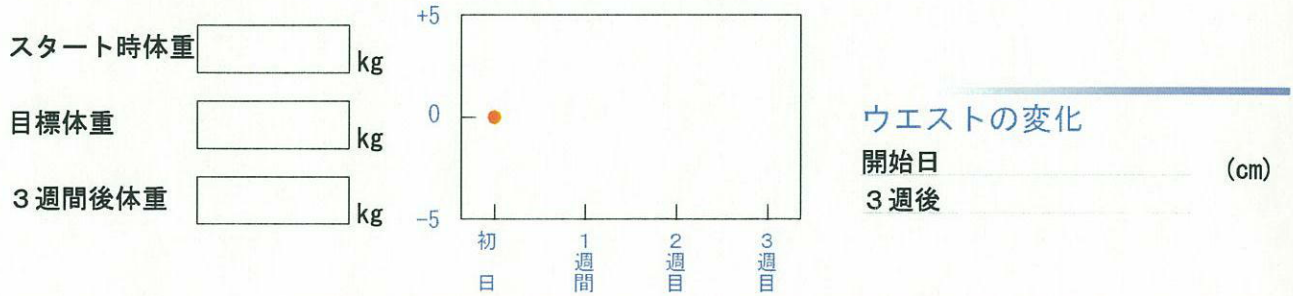
- 禁煙 ■ 禁煙外来 [ ] ■ 自己チャレンジ ■
- 歯磨き ■ 休養 ■

# <応援シート> あがりん さがりん

目標宣言日	平成19年03月07日	様
-------	-------------	---

生活記録用紙 ”あがりん さがりん” ご返送ありがとうございました。  
 この記録用紙は ”ライフスタイルチェンジ” を合言葉にして生活習慣を変えるきっかけに  
 いただくことを目的にしています。  
 どうぞこれを機会に生活習慣病を寄せ付けない生活習慣を確立していきましょう。

今回3週間分の継続結果を下記に示しましたので、ご参照ください。



### 体重コメント

体重の増減は、健康状態の把握をする上で重要なポイントです。  
 なるべく測定をするよう心がけましょう。

目 標		達成日数	達成率	運動指導士からのコメント
運動プログラム	ウォーキング			
	メニュー	強さ 心拍数 拍/分	日	%
		時間 分		
		頻度 回/週		
	ストレッチ体操 回/週		日	%
	筋トレ 回/週		日	%
運動→平均達成率			%	

目 標	達成日数	達成率	管理栄養士からのコメント
	日	%	
	日	%	
	日	%	
	日	%	
	日	%	
食事→平均達成率			%

目 標	達成日数	達成率	看護師からのコメント
	日	%	
	日	%	
	日	%	
生活スタイル→平均達成率			%