

目標設定シート (行動変容のステージを確認)

- ・A氏
- ・男性(40)
- ・動機付け
- 支援
- ・準備期

生活習慣病予防のための目標設定シート

今後のご自分の健康(身体)についてどうなったら良いと思いますか?

体重 64.0 kg
腹囲 84.3 cm

・ 体重57kgに減らす

そのために、どんなことを実施していこうと思いますか?

・ 夜食 減らす 米を $\frac{1}{4}$ (茶碗1杯) に減らす

・ 夜食 カロリーを上げる

平成 28 年 2 月 11 日

25

一日体験教室

| | |
|----|-----------|
| 午前 | 栄養に関する講義 |
| 昼食 | バランス弁当の試食 |
| 午後 | 運動に関する講義 |
| | 実技 |
| | 個別目標の設定 |

26