生活習慣改善のためのチェックリスト

＊チェックの仕方

・毎日、眠る前にその日のことを振り返りましょう

・10の項目について守れたら〇印を守れなかったら×印をつけましょう

・合計の欄には、〇印を１点としてその日の合計点を記入しましょう

チェックした日（曜日）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）
朝ごはんをしっかり食べる																																
昼食、夕食のおかわりをしない																																
夕食後は食べない																																
ファーストフードは食べない																																
おやつは1日1回決められた分だけ																																
砂糖が入っている飲み物を飲まない																																
TV・TVゲームは合計２時間以内																																
TV、本を読む時寝転ばない																																
からだを使って家の手伝いをする																																
運動をした																																
合 計 点 数																																
体　重（ｋｇ）																																

毎日の体重をグラフにつけてみましょう

今の体重が（　　）kg

1ﾒﾓﾘ　１００ｇ

平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会