

健診終了後のスケジュール

ウェルポNo.

077

動きやすい服装に
着替えます

体験しよう!



ランチ(昼休憩) 持ち物:ウェルポカード

Aグループ:11:15~12:15

Bグループ:12:00~13:00



健康学習会スケジュール

【持ち物】

茶封筒一式、ウェルポカード、筆記用具、テキスト

	Aグループ		Bグループ
10:55~11:15	歯・ランチ説明	11:30~11:40	オリエンテーション
11:15~12:15 カフェテリア	ランチ	11:40~12:00	歯・ランチ説明
12:15~12:25	オリエンテーション	12:00~13:00 カフェテリア	ランチ
12:25~13:30	健康学習会 がん・食事・睡眠	13:00~14:05	体力測定・運動実践
13:40~14:40	タイプ別講座 My Select講座	14:20~15:25	健康学習会 がん・食事・睡眠
15:00~16:05	体力測定・運動実践	15:30~16:30	タイプ別講座 My Select講座
	1日の振り返り		1日の振り返り

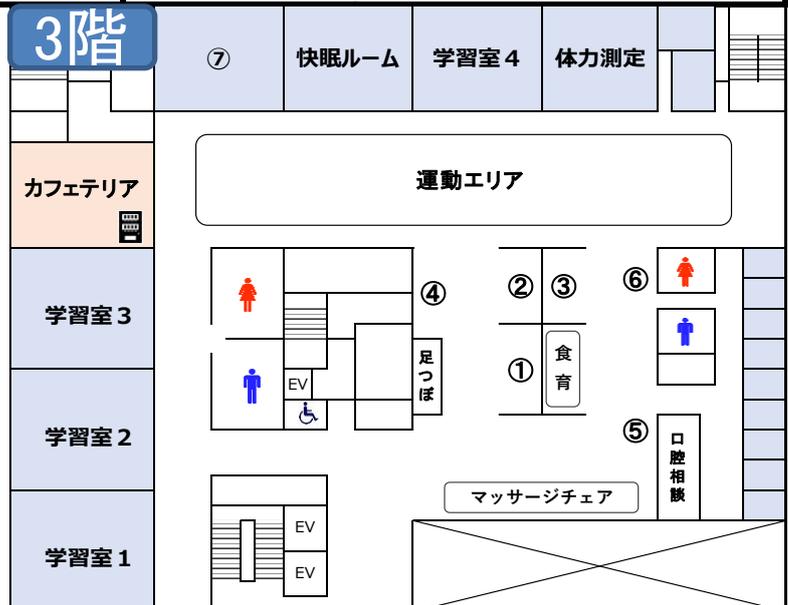
ロッカーは
終日使えます。
自動販売機は
2階・3階に
あります。

My Select講座

- ①タバコ
- ②ロコモ
- ③女性に多い病気
- ④胃がんリスク
- ⑤画像で確認
- ⑥相談コーナー
- ⑦リラクゼーション

興味ある講座
を選びましょう

3階





チェック・ザ・ボディ★

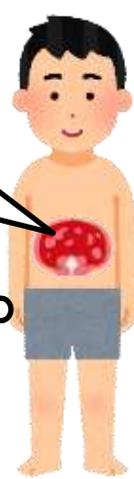


(1) 血液をチェック★

※生活習慣病に関わる値のみのチェックになります、これ以外のデータについて知りたい方はスタッフまでお問合せください。

		自分の値	正常	要注意	危険	解説
血圧	収縮期		<input type="checkbox"/> ~129	<input type="checkbox"/> 130~159	<input type="checkbox"/> 160~	心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押し出す時の圧力のことをいいます
	拡張期		<input type="checkbox"/> ~84	<input type="checkbox"/> 85~99	<input type="checkbox"/> 100~	
脂質	中性脂肪		<input type="checkbox"/> ~149	<input type="checkbox"/> 150~499	<input type="checkbox"/> 500~	肝臓で合成され、皮下脂肪として蓄えられます
	HDL-C (善玉)		<input type="checkbox"/> 40~		<input type="checkbox"/> ~39	血液中の余分な悪玉コレステロールを肝臓へ運び、動脈硬化を予防します
	LDL-C (悪玉)		<input type="checkbox"/> ~139	<input type="checkbox"/> 140~199	<input type="checkbox"/> 200~	全身の細胞膜、ホルモン、ビタミンDの原料になります 高くなると、動脈硬化の原因になります
糖質	空腹時血糖値		<input type="checkbox"/> 60~99	<input type="checkbox"/> 100~139	<input type="checkbox"/> 140~	血液中の糖（ブドウ糖）の量を調節するインスリンの不足や、インスリンの働きが悪くなることで、血液中の糖が増加します
	HbA1c		<input type="checkbox"/> 0~5.5	<input type="checkbox"/> 5.6~6.9	<input type="checkbox"/> 7.0~	
尿酸	UA		<input type="checkbox"/> ~7.0	<input type="checkbox"/> 7.1~8.9	<input type="checkbox"/> 9.0~	尿酸は、プリン体が肝臓で分解された老廃物です 尿酸の産生が多くなったり、腎臓からの排泄が低下すると体内に蓄積し、高尿酸血症や痛風を引き起こします
肝臓	AST		<input type="checkbox"/> ~33	<input type="checkbox"/> 34~200	<input type="checkbox"/> 201~	肝臓では、糖分や脂肪分を代謝して栄養をコントロールする働きがありますが、エネルギーを過剰摂取することで、中性脂肪やコレステロールが肝臓に過剰に蓄積してしまいます
	ALT		<input type="checkbox"/> ~30	<input type="checkbox"/> 31~100	<input type="checkbox"/> 101~	
	γ-GTP		<input type="checkbox"/> ~50	<input type="checkbox"/> 51~300	<input type="checkbox"/> 301~	
腎臓	e-GFR		<input type="checkbox"/> 90~	<input type="checkbox"/> 60~89.9	<input type="checkbox"/> ~59.9	腎臓は、血液をろ過して体に必要な成分を吸収し、不要なものを尿として体外に排泄する役割があります

(2) 自分の体をチェック★



内臓脂肪面積
() cm²

昨年（前回健診時）より () kg
増えた ・ 減った ・ 変わらない

聞きたいこと、知りたいことは…

BMI… ()
体脂肪率… () %
※In Body 用紙を参照

35



こんな値は要注意！！

- 血液が「**要注意**」・「**危険**」に当てはまるデータがあった
- 体重が **昨年より 3 kg以上** 増えている
- 内臓脂肪面積が **100 cm²以上**
- BMI が **25 以上**

次のチェック・ザ・ミールと、
チェック・ザ・エクササイズで
自分の生活習慣を振り返ってみましょう





チェック・ザ・ミール★



自分のデータで気になったところに関する食生活習慣を振り返ってみましょう。チェックが多く入るほど、見直しが必要な食習慣となります。

【参考】小島美和子「検査値から今あなたの食生活の改善点を見つけよう」

【肥満編】 腹囲 85 cm以上、BMI25 以上、内臓脂肪面積 100 cm² 以上、昨年より体重が 3 kg以上増えているという人はやってみよう！

		チェック		解説	気づいたこと
間食		<input type="checkbox"/> 2回/日以上食べる <input type="checkbox"/> 高脂質のお菓子が多い <small>※洋菓子、揚げ菓子、スナック菓子など</small>	<input type="checkbox"/> 甘い嗜好飲料を好む <small>※果汁飲料、炭酸飲料、栄養ドリンクなど</small> <input type="checkbox"/> 夕食後の間食をする	●遅い時間帯の、余分なエネルギー摂取は体脂肪の蓄積につながります	
飲酒		<input type="checkbox"/> 週5日以上飲む <input type="checkbox"/> おつまみは欠かせない	<input type="checkbox"/> 蒸留酒より醸造酒が多い <input type="checkbox"/> メの一品を食べる	●アルコールは脂肪の代謝を抑制する働きがあり、体脂肪が減りにくくなってしまいます	
食事回数・時間		<input type="checkbox"/> 朝食を抜く <input type="checkbox"/> ドカ食いすることがよくある <input type="checkbox"/> 20時以降の食事が多い	<input type="checkbox"/> 食事時間が不規則 <input type="checkbox"/> 早食い <input type="checkbox"/> 朝・昼・夕のいずれかの食間が8時間以上空くことがある	●朝食を抜くと、代謝の低下を招く一因となります ●一度にドカ食いをすると、血液中に増加した余分な中性脂肪が多い状態が長く続いてしまいます	
バランス	主食	<input type="checkbox"/> ご飯は大盛りか、おかわりをする	<input type="checkbox"/> 麺物+ご飯のセットを好む <input type="checkbox"/> 油脂を使ったご飯を好む <small>※チャーハン、ピラフなど</small>	●炭水化物に含まれる糖質の過剰な摂取は体脂肪の蓄積につながります	
	副菜	<input type="checkbox"/> 野菜不足	<input type="checkbox"/> 海藻、きのこが少ない	●食物繊維が少ないと満腹感を得られにくいです	
	主菜	<input type="checkbox"/> 魚より、肉の頻度が多い	<input type="checkbox"/> 肉・魚の加工食品を好む	●脂質が多く高エネルギーになりやすくなります	
その他		<input type="checkbox"/> 外食が多い <input type="checkbox"/> 菓子パンをよく食べる	<input type="checkbox"/> インスタント食品、カップ麺を好む	●外食やインスタント食品は高脂肪のものが多く、高エネルギーになりやすい傾向があります	

【脂質編】 中性脂肪・悪玉コレステロールが高かった人、善玉コレステロールが低かった人はやってみよう！

		チェック		解説	気づいたこと
間食		<input type="checkbox"/> 夕飯の後に食べることがある <input type="checkbox"/> 200kcal/回を超える <input type="checkbox"/> 2回/日以上食べる	<input type="checkbox"/> 高脂質のものを好む ※洋菓子、揚げ菓子、スナック菓子 <input type="checkbox"/> 甘い嗜好飲料を好む ※果汁飲料、炭酸飲料、栄養ドリンクなど	●遅い時間の余分なエネルギー摂取は体脂肪の蓄積につながります	
飲酒		<input type="checkbox"/> 週5日以上飲む <input type="checkbox"/> 1日の適量を超える <input type="checkbox"/> 糖質を含むアルコールを好む ※梅酒、チューハイ、サワーなど	<input type="checkbox"/> 高エネルギーのおつまみを好む ※揚げ物、肉料理など <input type="checkbox"/> メの一品を食べる <input type="checkbox"/> 空腹で飲む	●アルコールは脂肪の代謝を抑制する働きがあり、体脂肪が減りにくくなってしまいます ●アルコール摂取後は食欲が増進するので、食べすぎに注意が必要です	
食事回数・ 時間		<input type="checkbox"/> 朝食を抜く <input type="checkbox"/> 2回/日以下の食事 <input type="checkbox"/> 食間が8時間以上空く	<input type="checkbox"/> 1日の食事が夕飯に偏る <input type="checkbox"/> ドカ食いすることがよくある <input type="checkbox"/> 早食い	●朝食を抜くと、代謝の低下を招く一因となります ●一度にドカ食いをすると、血液中に増加した余分な中性脂肪が高い状態が長く続いてしまいます	
バラ ン ス	主食	<input type="checkbox"/> ご飯は大盛りかおかわりをする	<input type="checkbox"/> 油脂を使ったご飯を好む ※チャーハン、ピラフなど	●炭水化物に含まれる糖質の過剰な摂取は体脂肪の蓄積につながります	
	副菜	<input type="checkbox"/> 野菜不足 <input type="checkbox"/> 海藻、きのこが少ない	<input type="checkbox"/> 緑黄色野菜が少ない	●食物繊維は余分な脂質を吸着し、便で体外へ排泄してくれます	
	主菜	<input type="checkbox"/> メインのおかずが2品以上 <input type="checkbox"/> 魚より肉が多い	<input type="checkbox"/> 油脂の多い料理を週2回以上食べる <input type="checkbox"/> 大豆・大豆製品が少ない	●大豆の成分がコレステロール改善に期待できます ●脂質の過剰な摂取が中性脂肪、悪玉コレステロールの上昇につながります	
その他	<input type="checkbox"/> 弁当、総菜をよく利用する <input type="checkbox"/> 乳製品をよく食べる	<input type="checkbox"/> インスタント食品、カップ麺を好む <input type="checkbox"/> 菓子パンをよく食べる	●飽和脂肪酸やトランス脂肪酸を多く含む食品は悪玉コレステロールの上昇の一因となります（P9、10 参照）		

【血糖編】 血糖値が高かった人はやってみよう！

		チェック		解説	気づいたこと
間食		<input type="checkbox"/> 夕飯の後に食べることがある	<input type="checkbox"/> 甘い嗜好飲料を好む ※果汁飲料、炭酸飲料、栄養ドリンクなど	●吸収の早い糖は血糖値を急激に上昇させます ●1日の中で高血糖状態が増え、遅い時間になる程、血糖値が上昇しやすくなります	
		<input type="checkbox"/> 200kcal/回を超える	<input type="checkbox"/> 1日2回以上食べる		
飲酒		<input type="checkbox"/> 糖質を含むアルコールを好む ※梅酒、チューハイ、サワーなど	<input type="checkbox"/> 高カロリーのおつまみが多い	●糖質を含むアルコールは血糖値の上昇を招きます、特に空腹で飲酒すると急激に上昇します	
食事回数・時間		<input type="checkbox"/> 朝食を食べない	<input type="checkbox"/> 1日の食事が夕飯に偏る	●朝食を抜いた低血糖状態や、空腹状態で食事を摂ると、急激な血糖値の上昇を招きます ●食生活が不規則だと、1日の血糖値のリズムが乱れやすく、結果として血糖値の上昇を招きます	
		<input type="checkbox"/> 2回/日以下の食事	<input type="checkbox"/> ドカ食いをする		
		<input type="checkbox"/> 食間が8時間以上空く	<input type="checkbox"/> 21時以降の食事が多い		
		<input type="checkbox"/> 食事が不規則	<input type="checkbox"/> 早食い		
バランス	主食	<input type="checkbox"/> ご飯を食べないことがある	<input type="checkbox"/> 麺物+ご飯物のセットを好む	●必要以上に炭水化物を減らすと、脂質に偏りやすく、飽和脂肪酸の摂取量が増えると、インスリン抵抗性が生じて、血糖値が下がりにくくなります	
	副菜	<input type="checkbox"/> 野菜不足	<input type="checkbox"/> 緑黄色野菜が少ない	●食物繊維の摂取量が少ないと、食後の血糖値が上昇しやすくなります ●緑黄色野菜などに含まれる抗酸化成分は、多く摂取すると糖尿病のリスクを下げる効果があります	
		<input type="checkbox"/> 油脂を使ったご飯を好む ※チャーハン、ピラフなど	<input type="checkbox"/> 海藻、きのこが少ない		<input type="checkbox"/> 果物をよく食べる
	主菜	<input type="checkbox"/> 肉が魚より多い	<input type="checkbox"/> 大豆・大豆製品が少ない	●肉に多い飽和脂肪酸の過剰摂取は、糖尿病発症のリスクを上昇させ、魚に多い不飽和脂肪酸は、リスクを低減させます	

【血圧編】 140/90 以上だった人はやってみよう！

		チェック	解説	気づいたこと
間食		<input type="checkbox"/> 塩分の多いお菓子を好む ※おかき、せんべい、チーズ、するめなど	<ul style="list-style-type: none"> ●ナトリウムの過剰摂取に注意しましょう ●青魚に含まれる n-3 系脂肪酸が血圧改善に効果があります (P9 参照) ●大豆に含まれるカルシウムやマグネシウムは、血圧コントロールが期待できます ●外食や弁当、総菜には塩分が多く含まれていることが多いため、ナトリウム摂取が増えてしまうことがあります 	
飲酒	<input type="checkbox"/> 塩分の多いおつまみを好む ※塩辛、練り物など			
バラ ン ス	主食	<input type="checkbox"/> 味付きのご飯を好む ※チャーハン、炊き込みご飯、ピラフなど		
	副菜	<input type="checkbox"/> 漬物を好む <input type="checkbox"/> 汁物が欠かせない		
	主菜	<input type="checkbox"/> 肉や魚の加工品を好む <input type="checkbox"/> 大豆・大豆製品が少ない <input type="checkbox"/> 青魚をあまり食べない		
その他	<input type="checkbox"/> 醤油・ソースなどの調味料を加えることが多い <input type="checkbox"/> 弁当・総菜をよく利用する <input type="checkbox"/> 外食が多い			

【尿酸編】 尿酸値が高かった人はやってみよう！

		チェック	解説	気づいたこと
間食		<input type="checkbox"/> 甘い飲料を好む ※果汁飲料、炭酸飲料など	<ul style="list-style-type: none"> ●果糖の過剰摂取は尿酸値を上昇させます ●飲酒量が多いと尿酸の合成が促進し、排泄が阻害されるため、尿酸値の上昇につながります ●プリン体の過剰摂取は尿酸値を上昇させます 	
飲酒	<input type="checkbox"/> 1 回の飲酒量が適量を越える <input type="checkbox"/> プリン体を含むおつまみが多い ※内臓類、干物、するめなどの珍味系 <input type="checkbox"/> 特にビールを好む			
バラ ン ス	副 菜	<input type="checkbox"/> 野菜不足である	●尿をアルカリ化する食材として、野菜がお勧めです。	
その他	<input type="checkbox"/> 肥満に該当する <input type="checkbox"/> 水をあまり飲まない	<ul style="list-style-type: none"> ●肥満は尿酸値を助長させます ●水を多めに飲むことで尿酸の排泄が促されます 		

【肝臓編】 肝臓の値が高かった人はやってみよう！

		チェック		解説	気づいたこと
間食		<input type="checkbox"/> 和菓子より洋菓子を好む	<input type="checkbox"/> 1日2回以上おやつを食べる	<ul style="list-style-type: none"> ●アルコールの過剰摂取は肝臓に負担をかけます、おつまみがないと、肝臓への負担は大きくなります ●肥満であるか否かに関わらず、糖質と脂質の過剰摂取は脂肪肝へとつながります ●サプリメントや漢方薬の常用は肝臓へ負担をかけることがあります 	
飲酒		<input type="checkbox"/> 休肝日は週2日以下	<input type="checkbox"/> 度数の高いアルコールを好む		
		<input type="checkbox"/> 1回の飲酒量が適量を越える	<input type="checkbox"/> おつまみは食べない		
食事時間		<input type="checkbox"/> ドカ食いすることがよくある	<input type="checkbox"/> 21時以降の夕飯が多い		
バランス	主食	<input type="checkbox"/> 炭水化物が多い			
	副菜	<input type="checkbox"/> 野菜不足			
	主菜	<input type="checkbox"/> 肉料理が多い	<input type="checkbox"/> 油脂を多く使う料理を好む		
その他		<input type="checkbox"/> 肥満に該当する	<input type="checkbox"/> 外食が多い		
			<input type="checkbox"/> サプリや漢方薬を常用している		

∞

【腎臓編】 腎臓の数値が高かった人はやってみよう！

		チェック		解説	気づいたこと
間食		<input type="checkbox"/> 塩分の多いお菓子を好む	※おかき、せんべい、チーズ、するめなど	<ul style="list-style-type: none"> ●塩分とたんぱく質の過剰摂取は腎臓に負担をかけます ●腎臓の機能向上のため、水分摂取を積極的に心掛け、尿の排泄を促すと良いとされています ●血圧、血糖値のコントロールが悪いと腎機能の低下を招きます 	
飲酒		<input type="checkbox"/> 1回の飲酒量が適量を越える			
バランス	主菜	<input type="checkbox"/> 食事の中で肉や魚の量が一番多い			
その他		<input type="checkbox"/> 血糖値が高い	<input type="checkbox"/> 血圧が高い		
		<input type="checkbox"/> 水分をあまり摂らない	<input type="checkbox"/> 体重が増加傾向である		

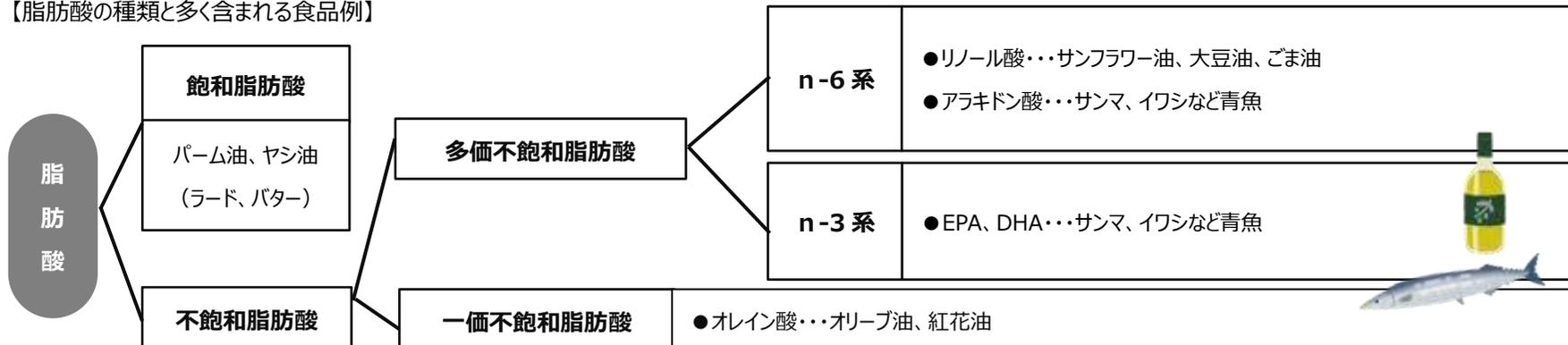
飽和脂肪酸とは、動物の脂に多く含まれる動物性脂肪で、脂から分解される脂肪酸を「飽和脂肪酸」といいます。
 また、植物の油に多く含まれる植物性脂肪で、油から分解される脂肪酸を「不飽和脂肪酸」といいます。



【脂肪酸の種類と特徴】

分類	特徴
飽和脂肪酸	●コレステロールを増加させるといわれている
不飽和脂肪酸	<ul style="list-style-type: none"> ●オレイン酸・・・悪玉コレステロールを減らす効果がある ●エイコサペンタエン酸（EPA）・血液の流れをよくし、動脈硬化予防の効果が期待される ●ドコサヘキサエン酸（DHA）・・・認知症予防に効果があるといわれている ●リノール酸、アラキドン酸・・・血中のコレステロールの改善が期待される

【脂肪酸の種類と多く含まれる食品例】



パンやインスタント食品には脂質が多く含まれており、加工食品、総菜、外食にも多くの脂質や塩分が含まれていることがあります。
栄養成分表示を確認して、注意していきたいですね★



見えない脂質を覗いてみよう！



① 菓子パン（イチゴジャムコッペパン）



脂質：全体のカロリーの38%



② 食パン（6枚切り）



脂質：全体のカロリーの18%



③ 鮭おにぎり



脂質：全体のカロリーの5%



上記の通り、菓子パンが最も脂質が高い結果となりました。
ちなみに、甘い菓子パンでも食塩が入っていることも知っておきたいですね！



甘い、しょっぱいだけでは
わからないのね！



もうワンポイント★ 実は怖い！「トランス脂肪酸」

トランス脂肪酸とは、食品の保存性を高めるために植物油に水素を添加する過程で人工的に生成される脂肪酸です。
マーガリン、ショートニングやそれらを原材料に作られたパン、ケーキ、ドーナツ、揚げ菓子などに多く含まれています。
大量に摂取すると心臓病などの生活習慣病のリスクが上昇します。気分転換で食べるようにして、頻回な摂取は避けたいところです。



チェック・ザ・エクササイズ★



自分の運動習慣について振り返ってみよう！チェックが多いほどスポーツマン！！

身 体 活 動			
生 活 活 動		運 動	
<input type="checkbox"/> エレベーターよりも階段を使う	<input type="checkbox"/> 普段から歩くスピードを意識している	<input type="checkbox"/> ジムに通っている	<input type="checkbox"/> スイミングの習慣がある
<input type="checkbox"/> 休日でも家事やガーデニングで動いていることが多い	<input type="checkbox"/> 仕事中は姿勢を意識している	<input type="checkbox"/> ジョギング、ウォーキングの習慣がある	<input type="checkbox"/> 筋トレ習慣がある
<input type="checkbox"/> ショッピングでは遠めの駐車場を選ぶ	<input type="checkbox"/> 犬の散歩習慣がある	<input type="checkbox"/> マラソン大会にエントリーすることがある	<input type="checkbox"/> ストレッチは寝る前の習慣だ
<input type="checkbox"/> 電車通勤、自転車通勤である	<input type="checkbox"/> 電車通勤、自転車通勤である	<input type="checkbox"/> ヨガを習慣にしている	<input type="checkbox"/> 野球、フットサル、山登り、サーフィンなど、体を動かす趣味がある

11



チェックが少なかった人も、多かった人も…

プラス 10 (テン) 運動してみませんか？

+10 によって、「死亡のリスクを 2.8%」、「生活習慣病を 3.6%」、「がん発症を 3.2%」、「ロコモ・認知症の発症を 8.8%」低下させることが可能であることが示唆されています。さらに減量効果として+10 を 1 年間継続すると、1.5～2.0 kg の減量効果が期待できます。 厚生労働省 e-ヘルスネット参照

生活活動の中で +10 !

そうじ +10 分、通勤 +10 分、+10 歩、+10 段、
散歩 +10 分、+10m など、今から『+10』を増やしてみよう



運動習慣の中で +10 !

ウォーキング +10 分、+10m、+10 歩、筋トレ +10 分、+10 回！
水泳 +10、+10 分 など、更に『+10』を増やしてみよう

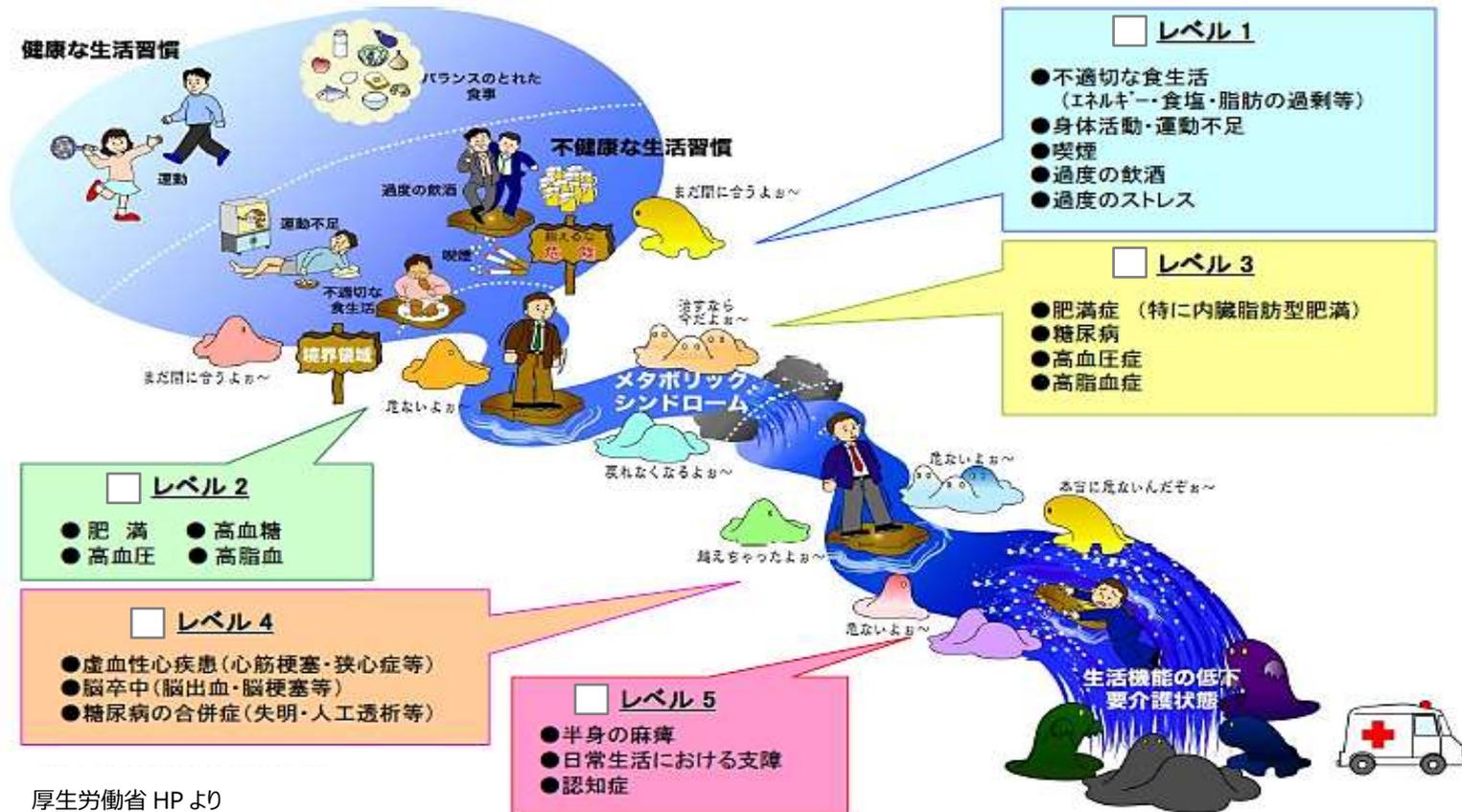


無理のない運動で、『継続すること』が大切です



健康レベルの確認 ~あなたのからだの状態は?~

健康状態を川の流りに例えると…ご自身のレベルはどのあたりでしょうか？



健診結果で確認してみましょう

STEP 1 内臓脂肪とBMI

タイプ1

内臓脂肪面積 **100 cm²**以上

※内臓脂肪面積を測定していない人は
腹囲が 男性 **85 cm**以上
女性 **90 cm**以上

該当

タイプ2

内臓脂肪面積は基準未満だが
BMI **25** 以上

該当

STEP 2 検査結果と喫煙歴

① **血圧** 収縮期血圧 **130 mmHg** 以上 または
拡張期血圧 **85 mmHg** 以上

② **脂質** 中性脂肪 **150 mg/dl** 以上 または
HDLコレステロール **40 mg/dl** 未満

③ **糖** 空腹時血糖 **100 mg/dl** 以上

④ **喫煙歴** 上記①～③にひとつでも該当すればカウント

STEP 3 STEP 1、2をもとに保健指導レベルの決定

タイプ1に該当し①～④が

2つ以上 ⇒ **積極的支援**

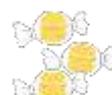
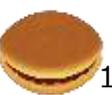
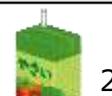
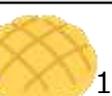
1つ ⇒ **動機づけ支援**

タイプ2に該当し①～④が

3つ以上 ⇒ **積極的支援**

1～2つ ⇒ **動機づけ支援**

参考：100kcalの目安

あめ  5個	せんべい 大  1枚	プリン  1個	クッキー  2.5枚	板チョコ  1/4枚	どら焼き  1/3個	アイスクリーム  1/3個	ポテトチップス  1/5袋
ジュース  240ml	缶コーヒー(ショット缶) (微糖)  530ml	カフェオレ (砂糖入り)  180ml	野菜ジュース  260ml	スポーツ飲料  400ml	あんぱん  2/5個	メロンパン  1/3個	ハンバーガー  2/5個
ビール  250ml	発泡酒  230ml	チューハイ  190ml	ワイン  140ml	日本酒  90ml	ウイスキー  42ml	柿のたね  1/2袋	フライドポテト  Mサイズ 1/5袋
ラーメン  1/5杯	カレーライス  1/10杯	唐揚げ  1.5個	ぎょうざ  1.5個	焼きそば  1/6皿	とんかつ (ロース)  1/5切	ピザ  Mサイズ 1/12枚	スパゲティ  1/7皿

運動・生活活動

100kcalを消費する活動 ※体重70kgの場合

犬の散歩  27分	ウォーキング  20分	自転車  20分	ジョギング  11分	サッカー  12分	テニス  11分	ゴルフ  19分	野球  16分
ストレッチ  30分	筋力トレーニング  25分	体操  20分	水中ウォーキング  18分	水泳  14分	階段を上がる  20分	庭の草むしり  23分	洗車  23分

今日のウェルポ日記



(1) 今日の学習会で思ったことを記録しておこう

睡眠	褒めポイント	
	チャレンジポイント	
食事	褒めポイント	
	チャレンジポイント	
運動	褒めポイント	
	チャレンジポイント	

(2) 自分の未来予想図を描いてみよう

年齢		入社時	30代	40代	50代
体重 の 変 化	+10kg				
	+5kg				
	現在				
	-5kg				
	-10kg				
生活の背景					

(3) 健康宣言を書こう！！

私は、_____になるために、
 _____を
 _____します！！