

記録シート

年 月

「身体活動量アップで健康づくり！私のアクティブプラン」と併せてご活用ください。

◆ 身体活動・運動のポイント

- ・個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。
- ・今よりも少しでも多くからだを動かす。
- ・座りっぱなしの時間が長くなりすぎないよう注意する。

※立つことが困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでもからだを動かす。

日付		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
生活活動	計画(達成○、半分達成△、未達成×)																															
	・いつ ・どんな活動 ・どれくらい																															
運動	計画(達成○、半分達成△、未達成×)																															
	・いつ ・どんな運動 ・どれくらい																															
歩数	歩数グラフ	10,000																														
	1日の目標歩数	8,000																														
座位時間	典型的な1日において、座っていたり、横になっている時間の合計時間を記入		時間		時間		時間		時間		時間		時間		時間		時間		時間		時間		時間		時間		時間		時間			
	自己評価																															