

身体活動チェック表

身体活動編 **ステップ3** **ステップ4** を参考に、自分の身体活動を記録・評価してみましょう。

- ① 19ページを参考に今の生活活動・運動の活動内容と健康Pを下の表に記入しましょう！
- ② 下記の「健康づくりの健康ポイントの目標」を参考に、目標とする健康Pを記入しましょう。
- ③ ②で目標とした生活活動・運動の健康Pを満たすよう、生活活動、運動の内容を書き加えましょう。
- ④ 目標とする健康Pに達したかどうかを確認しましょう。

(記入日: 月 日)

	早朝	午前	昼	午後	夕方	夜	生活活動 P計	生活活動 P合計
月								今の生活活動 ポイント は <input type="text"/> 健康P 目標とする 生活活動 ポイント は <input type="text"/> 健康P
火								
水								
木								
金								
土								
日								
運動 P計							今の健康ポイントは	<input type="text"/> 健康P
運動 P合計	今の運動ポイントは <input type="text"/> 健康P 目標とする運動ポイントは <input type="text"/> 健康P						目標健康ポイントは	<input type="text"/> 健康P

【健康づくりのための健康ポイントの目標】 「週23健康ポイント=19生活活動ポイント+4運動ポイント」