

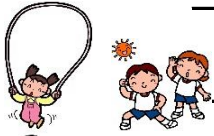
生活習慣改善のためのチェックリスト

*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○印を
守れなかったら×印をつけましょう

・合計の欄には、○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ヶ月 100g																														