

お名前 様	事業所名
--------------	------

No. _____

取り組み状況 記録票

生活習慣改善の取り組み状況を教えてください。

- ◆現在の腹囲と体重をご記入ください。
(腹囲測定は、面談時にお渡ししました「腹囲の正しい測り方」をご参照ください)
- ◆目標の実践状況について、あてはまるところに○印をつけてください。
- ◆ぜひ、取り組み状況についてのコメントをご記入ください。
《結果が思うように出ていなくても、ありのままをお答えください》
個人情報厳守いたします！

ご提出は
月 日頃
です

月 日までに
目標とする腹囲・体重

腹囲 の測定結果は？	現在 (/)	cm
体重 の測定結果は？	現在 (/)	kg

腹囲	cm
体重	kg

目 標	実 践 状 況					
<div style="background-color: #add8e6; border-radius: 10px; padding: 2px 5px; display: inline-block;">記入例</div> 1日30分のウォーキングを 週2回行う	実践して いない	少し実践 している	半分くらい 実践 ○	まあまあ 実践している	実践して いる	コメント: 週1回は歩くようにしている
	実践して いない	少し実践 している	半分くらい 実践	まあまあ 実践している	実践して いる	コメント:
	実践して いない	少し実践 している	半分くらい 実践	まあまあ 実践している	実践して いる	コメント:
	実践して いない	少し実践 している	半分くらい 実践	まあまあ 実践している	実践して いる	コメント:
他に取組まれていることが あれば教えてください						
取り組みに対する感想を 一言お願いします	<div style="background-color: #add8e6; border-radius: 10px; padding: 2px 5px; display: inline-block;">記入例</div> 今後は間食を減らしていこうと思う。					

☆ありがとうございました。あらためてお返事いたします。



全国健康保険協会 京都支部 保健グループ 支援担当チーム

協会けんぽ

電話: 075-275-3985

FAX: 075-256-8670 (FAX番号のお間違いに十分ご注意ください)