



記録をつけて 健康に!

健康づくりカレンダー

ちょっと太めの「はむらさん」



痩せるのは大変だけど、せめて体重を現状維持したいナ……

友人のすすめで、体重を毎日メモすることにしました

大ピンチ!

打ち上げに忘年会… 宴会つづきの年末

毎年この時期は体重が増える!!

今日も飲みすぎた～



とまあえず、今年も毎日体重をメモ!



これならできそうだ!

今年の年末年始は、体重を増やさずにのりきったヨ!!



やったね! お父さんこの調子で頑張ってるね!

大発見!

メモをすると、体重を意識して……

自然と気をつけていた!!



昨日は食べ過ぎたから、今日は控えめにしよう

健康フェア 健康づくり推進員コーナーでは・・・健康づくり推進員考案! 「健康づくりカレンダー」を配布します!



「どうにかしなければ……」「今は健康! このまま維持していきたい」など感じているあなた! まずは1か月だけ記録を続けてみてください! 新しい発見や効果がみえて、面白くなってくるはず!

健康づくりカレンダー

よくできた まあまあできた あまりできなかった

♪わたしのめいだい♪

あてはまるボクに色塗しだい、○をつけてね!

チャレンジ目標	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
チャレンジ目標	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

必見!!

健康づくり推進員が1年間チャレンジ!

改善の効果や気持ちの変化などを紹介します。体験者のメッセージを聞いてみませんか?

健康づくり推進員コーナーでお待ちしています!

健康づくり推進員「おすすめレシピ集」も配布中!