

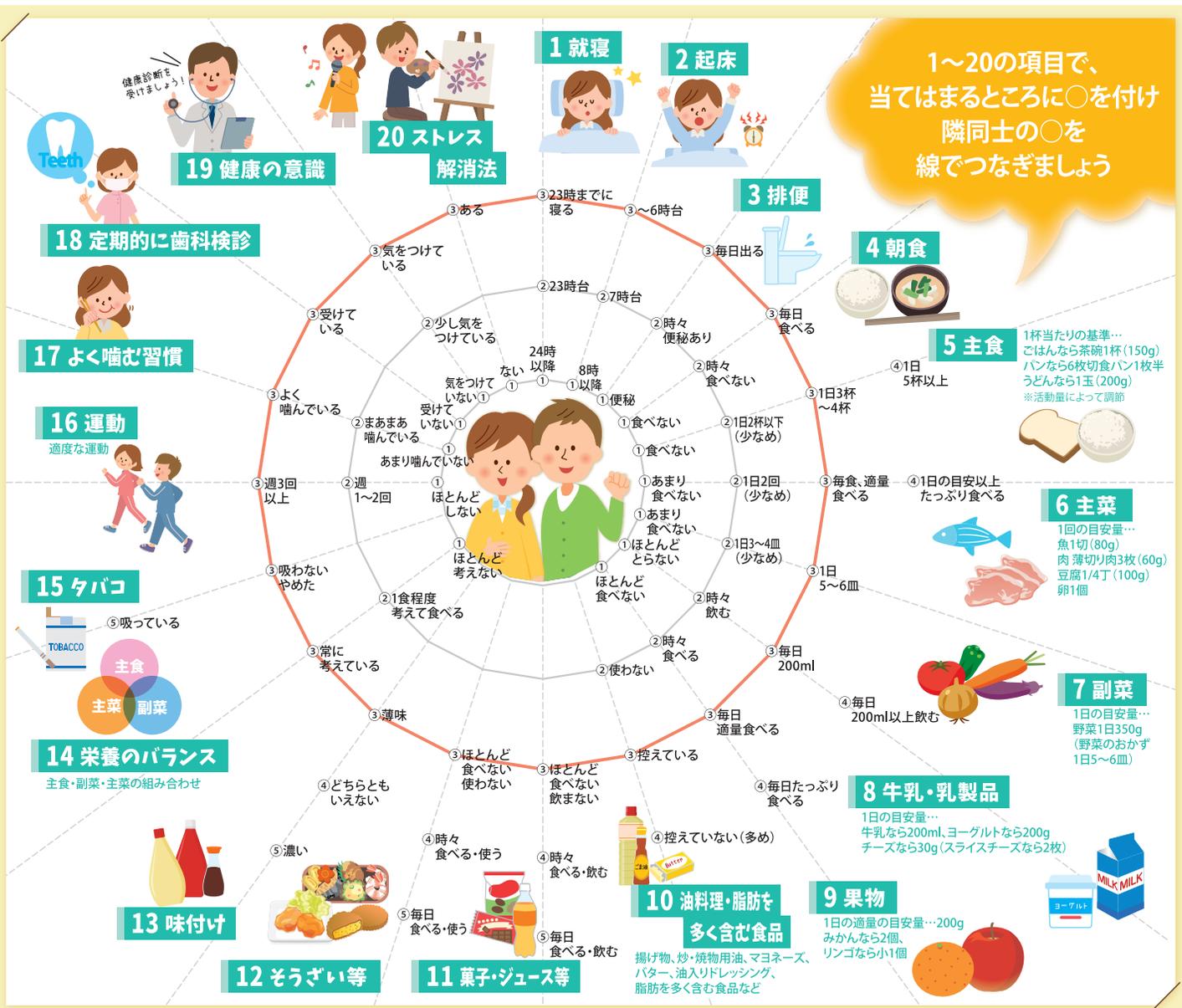
生活習慣振り返りシート

～いつまでも元気で過ごすために～

今の生活習慣は、数十年後の健康を左右します。

いつまでも元気で過ごせるように、ご自身の生活習慣を見直してみませんか。

1～20の項目で、
当てはまるところに○を付け
隣同士の○を
線でつなぎましょう



生活習慣はいかがでしたか?

赤線上に○がつくことが多く、きれいな円になっている

.....▶ 今後も、よい生活習慣を続けていきましょう。

赤線から内側または外側に飛び出しているところがある

.....▶ 生活習慣を見直し、赤線の円に近づくように取り組めるところから変えていきましょう。

