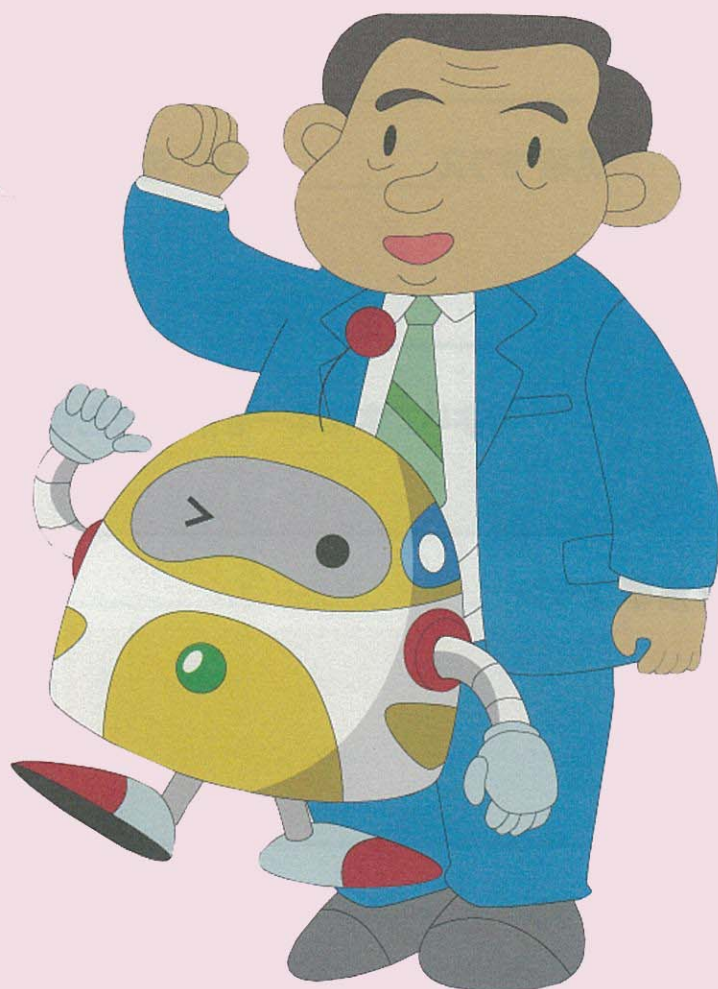


今日から始める あなたの健康づくり

ライフスタイルを
見直してメタボ
から脱出だ！！



大阪府立健康科学センター

〒537-0025 大阪市東成区中道 1-3-2

TEL. 06-6973-3535 FAX. 06-6973-3574

URL/<http://www.kenkoukagaku.jp>

わたしの健康プラン

★身体活動プラン

現在の身体活動は、週に _____ Exで、

新たに加えたい身体活動

•

•

•

○現状プラス _____ Exで、合計 _____ Exの運動をします。



_____ Ex/週 × 体重 _____ kg = _____ kcal/週

今よりエネルギーを消費できます。

★食事プラン

○

○

★禁煙プラン

○

年 月 日から上記を実行します。

氏名: _____

わたしの身体活動プラン

○ 実行する身体活動を選んでシールを貼ってください。

曜日	1Ex	2Ex	3Ex	4Ex
月				
火				
水				
木				
金				
土				
日				

できることから始めよう！

Fight !



