

# 健康向上委員会

■年齢 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代  
■性別 男 女 ■身長 \_\_\_\_\_ ■体重 \_\_\_\_\_  
■体型 やせている 普通 太っている

## 本日のテーマ

※最も気になっている体の状態

☆ その他の気になるところ

■生活習慣について、ご記入ください。

・食事 平均的な朝食

平均的な昼食

平均的な夕食

間食について

飲酒について

・運動

・タバコ

・ストレス 多い 適度 少ない

・睡眠時間 就寝時間 起床時間

・服用中の薬 有 ・ 無 種類

・入浴

・仕事 労働時間 休日

・コミュニケーション

・その他

■考えられる原因

■対策と改善案