

●自己の目標設定を行い実施(実行)した健康に関わるもの(参考例)

自己の目標設定(例)	自己の目標設定(例)
1日〇歩以上歩く	1日350gの野菜を食べる
1日〇分ウォーキングする	午後9時以降の食事を控える
1日〇分ジョギングする	食事をする時はまず野菜から食べる
禁煙する	果物を1日適量にする(りんごなら半分)
トレーニングジムに週〇日通う	おやつは時間を決めて適量にする
腹筋1日〇回行う	

※1日に複数取り組んだとしても1スマイルになります。

※自己の目標設定した自主取組は継続が大切です。できるだけ1か月以上行うよう心がけてください。