

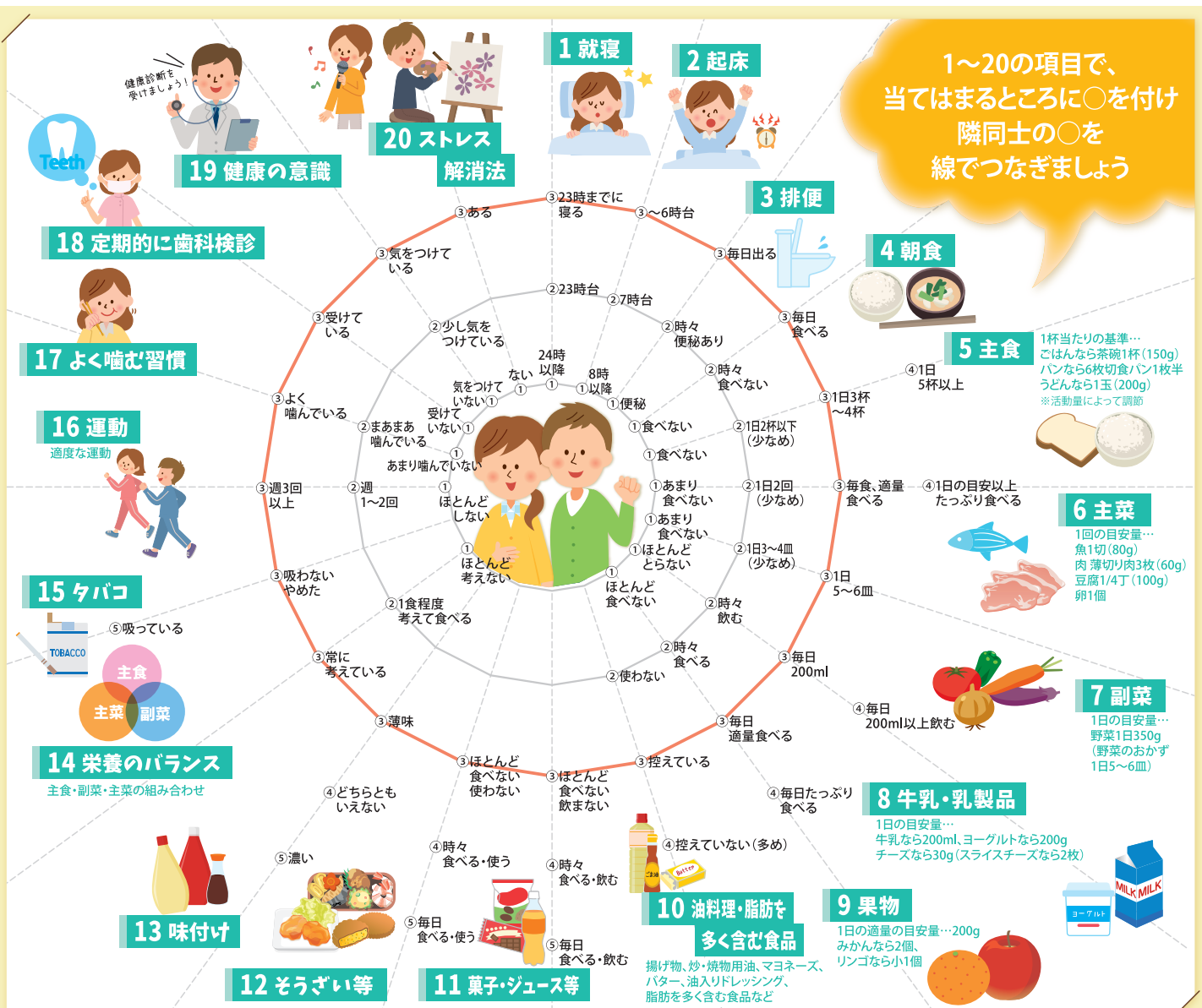
生活習慣振り返りシート

～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
取り組めるところから変えていきましょう。

