

健康増進外来

セルフチェック表の使用方法

生活習慣の改善には、ゆっくりと自分の生活や行動、体調を振り返ってみることが大切です。セルフチェック表にご自分の生活を記録することで、健康的な生活習慣について考える機会が増え、目標の行動が維持継続できるよう願っています。

自分が普段無意識に行なっている食事、運動、飲酒などを振り返ることで、何か改善できそうな目標が見えてくるはずです。取り組みやすい行動目標から始めてみましょう。

行動目標が決まったらセルフチェック表に記入し、目立つところに置いて実行してみましょう。

自分で立てた行動目標が出来たら、半分出来たら、出来なかったら×を記入します。

その日の出来事や体調、行事などを生活メモ欄に自由に記載します。毎日の生活を振り返ることによって、色々と見えてくる自分の生活習慣の変化や体調の変化などについてゆっくり考えてみる良い機会としてください。

1ヶ月経過したらもう一度自分の立てた行動目標を振り返ってみましょう。出来た日数が多ければそのまま継続して目標に取り組みましょう。

出来ない日が多くても体調不良や行事によって実行できない場合もありますので、無理なく出来そうなら継続して実行してみましょう。

もし無理な行動目標と感じた場合は、もう一度取り組みそうな行動目標に変えて実行してみましょう。

具体的な記入例

別紙参照