

私の健康目標シート

お名前 _____

1、自分の健康上の問題点に○をつけましょう

- 1、メタボリックシンドローム 2、肥満 3、血圧（高血圧）
4、コレステロール・中性脂肪（高脂血症） 5、血糖（糖尿病）
6、肝機能 7、腎機能 8、心電図 9、その他（

2、あなたの健康状態についてお尋ねします

（1）あなたの理想の健康状態が100点満点とすると、今の健康状態は何点ですか？

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

（2）今の生活を続けた場合、10年後の自分健康状態は何点だと思いますか？

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

3、どうしたら問題を解決していけるでしょうか？

4、続けられる目標を立てましょう！まずあなたは何かから始めますか？

- 1、 _____
2、 _____
3、 _____