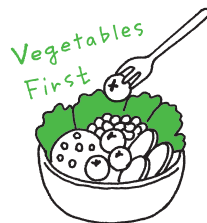




職場対抗 生活習慣  
「スマートチェンジ」

# トリプル<sup>スリー</sup>3キャンペーン



このシートは提出不要です。自分の取組みの記録に活用してください！

チーム名		
氏名		
腹囲 (任意項目)	①取組み開始時	cm
	②取組み終了後	cm
	②-①= <input type="text"/> cm ※小数点以下四捨五入	

事業の効果を測定するため、  
腹囲の変化の報告にご協力  
ください。(報告は任意です)  
腹囲はメタボリックシンドロームを  
診断する際の基準の1つです。  
立った状態で軽く息を吐き、へその  
高さで測定しましょう。  
(朝食前の時間帯がおおすすめです!)

枠内の数値のみ代表者に報告してください。

**B**  
A, Bの2つだけ、  
代表者に報告  
してください。

**3つ**の行動目標 ▶ チームで設定した共通の行動目標を3週間取り組もう！  
選択した行動目標を○で囲んでください。

- |           |                  |                                 |                        |
|-----------|------------------|---------------------------------|------------------------|
| <b>運動</b> | ① 歩数を毎日チェック      | ② 歩く時は歩幅を広くして速歩きで歩く             | ③ 1日10分、筋トレまたはストレッチを行う |
| <b>食事</b> | ④ 毎食野菜を最初に食べる    | ⑤ 飲み物は、糖分入りではなく、水や無糖のコーヒー、お茶にする | ⑥ 腹八分目でやめる             |
| <b>睡眠</b> | ⑦ 睡眠時間を6時間以上確保する | ⑧ 夕飯は寝る2時間前に済ませる                | ⑨ 寝る1時間前は、スマホやテレビを見ない  |

## 個人用取組み記録シート

それぞれの目標ごとに、目標が達成できた日は○をつけましょう！



1週目	1日目 月 日( )	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	○の個数 1週目計	
運動									
食事									
睡眠									
2週目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目	2週目計	
運動									
食事									
睡眠									
3週目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目 月 日( )	3週目計	3週間の 合計
運動									<b>A</b>
食事									
睡眠									