日常生活改善チャレンジ （緑色シール5枚）	氏　名
	住　所

対象者：生活習慣病予防をされる方、食生活の改善を目指している方

達成基準：朝昼夕の3食をひと月に8割以上（25日以上）とっていて、休肝日が週に2日以上ある。
また、体重測定がひと月に8割以上記録されていること。血圧測定器があれば血圧測定でもかまわない

日付	朝	昼	夕	体重	内容
（例） 8月7日	○	○	○	77kg	休肝日・血圧　上：135　下：80　塩分控えめの食事
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					

改善・予防のポイント

○毎日3食をとるようにする。

○夜9時以降は何も食べない（特に就寝2時間以内の食事は禁物）

○食事ではよく噛み、水分は一日1，500mlとるようにすること。

○野菜を一日350g以上食べるようにすること。