



自分の健康経営 始めよう。

2020年 東京オリンピック。未来のあなたに、健康目標を決めてみませんか？

3次予防

治療後のケア



2次予防

早期発見

適切な治療



1次予防

健康増進

疾病予防



58歳。富士山登頂かな。
この間は8合目でやめたし。

81歳。四国でお遍路を達成
したいなあ。

53歳。もう1回、スタイル
を戻したいわ。
健康にもいいし。

62歳。朝の海岸ウォーキングとビーチコーミング、続けたい！



もう70歳。孫の運動会でジイジのかわいいところを見せたいな。

62歳。退職後も、ずっと毎日のラジオ体操を続けたいな。

42歳。次のマラソンでもサブスリーをkeepしたいなあ。

けんこうづくりの主役は自分です。

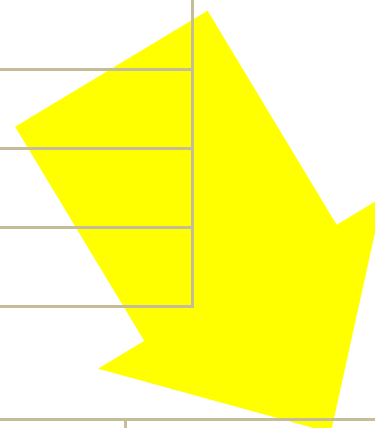
遠すぎず、近すぎない未来に、 自分の健康目標を決めよう。

今の私。

_____ 歳	身長_____ c m	体重_____ k g
BMI		
	※BMI = 体重(k g) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	
食事習慣		
運動習慣		
休養(睡眠など)		
こころの状態		
体の状態		
健診(検診)習慣		
今の私		

BMI 値

~18.5 未満	やせ
18.5~25 未満	普通
25.0~	肥満



2020年(3年後)の私。

目標は、なるべく前向きに
することがポイントです！

例)

- △病気にならない
- マラソンで
サブスリー達成！
- ワンピースを着る
- 孫と旅行に行く
など。

☆目標達成時には、自分に
御褒美など、いかがです
か？



_____ 歳	身長_____ c m	体重_____ k g
BMI		
	※BMI = 体重(k g) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	
食事習慣		
運動習慣		
休養(睡眠など)		
こころの状態		
体の状態		
健診(検診)習慣		
目標		