

記録シート

年 月

身体活動量の目安

「身体活動量アップで健康維持! 私のアクティブプラン」と併せてご活用ください。

18～64歳向け 身体活動: 普通に歩く時の強度以上、1日の合計が60分
運動: 息が弾み汗をかく程度、1週間の合計が60分

65歳以上向け 身体活動: 無理のない強度、1日の合計が40分
運動: 無理のない範囲で行いましょう

●推奨されている身体活動量を歩行数に換算すると、1日あたり20～64歳で8,000歩、65歳以上で6,000歩相当となります。

日付		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
生活活動	計画 (達成○、半分達成△、未達成×)																															
	・いつ ・どんな活動 ・どれくらい <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>																															
運動	計画 (達成○、半分達成△、未達成×)																															
	・いつ ・どんな運動 ・どれくらい <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>																															
歩数	歩数グラフ																															
	1日の目標歩数 ▼ <input type="text"/> 10,000 8,000 6,000 4,000 2,000																															
自己評価																																