

〇〇 〇〇様

富岡町からの依頼を受けて医療支援活動を行っております「きぼうときずなプロジェクト」です。

先日はお忙しいところをありがとうございました。お電話でお話させていただいた内容についてまとめてみました。

次回のお電話の際に、その後の状況をお聞かせください。同封しております“チェックシート”はもしよかったらご活用ください。

〇〇 〇〇 様の生活上の目標

* 今の生活習慣を維持していきましょう

- ✓ 健康維持のポイントは、食事、運動、休息です。
- ✓ 既にご自身でこの3つに気を付けて生活をしていらっしゃると思います。
- ✓ どの部分が良い習慣なのか、気づいたことをメモしておいてください。
- ✓ 周りの人にも伝えることで、より健康的な生活を送ることができます。

<きぼうときずな保健師からのコメント>

食事について気を付けて生活していらっしゃるね。

夕方のウォーキングも続けていらっしゃるとのこと、とても素晴らしい習慣を身に付けていらっしゃると思います。

更に良い習慣を身に付けるためには、今の自分の気を付けていることを他の人にお話しすることが効果的です。

人に話すことで気持ちが引き締まったり、新たな視点でご自身の生活を振り返ることができます。

良かったらぜひチャレンジしてみてくださいね。



文責：相場繁（保健師）

お問い合わせ先 きぼうときずなプロジェクトコールセンター 0120-778-538

○：できた日 ×：できなかった日
空欄にメモを書いておくと振り返りやすいです

〇〇 〇〇 様 目標達成チェックシート

日付	目標 (内容)	一言メモ
例1	○・×	何とか頑張れた
例2	○・×	時間が取れなかった
9/5	○・×	
9/6	○・×	
9/7	○・×	
9/8	○・×	
9/9	○・×	
9/10	○・×	
9/11	○・×	
9/12	○・×	
9/13	○・×	
9/14	○・×	
9/15	○・×	
9/16	○・×	
9/17	○・×	
9/18	○・×	
9/19	○・×	
9/20	○・×	
9/21	○・×	
9/22	○・×	
9/23	○・×	
9/24	○・×	

日付	目標 (内容)	一言メモ
9/25	○ ・ ×	
9/26	○ ・ ×	
9/27	○ ・ ×	
9/28	○ ・ ×	
9/29	○ ・ ×	
9/30	○ ・ ×	
10/1	○ ・ ×	
10/2	○ ・ ×	
10/3	○ ・ ×	
10/4	○ ・ ×	
10/5	○ ・ ×	
10/6	○ ・ ×	
10/7	○ ・ ×	
10/8	○ ・ ×	
10/9	○ ・ ×	
10/10	○ ・ ×	
10/11	○ ・ ×	
10/12	○ ・ ×	
10/13	○ ・ ×	
10/14	○ ・ ×	
10/15	○ ・ ×	
10/16	○ ・ ×	
10/17	○ ・ ×	