◎Rias×Smart チャレンジ　健康チェックコース　配布シート一覧

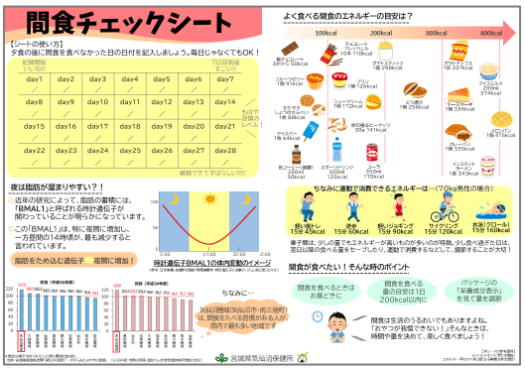
- このコースでは、下記のチェックシートを従業員に配布していただき、記録を促していただくことを想定しております。
- 御希望のものをお選びいただきましたら、保健所から資料を提供いたします。従業員の皆様の健康増進にご活用ください。

塩分チェックシート

- A4版　片面1枚
- 汁物や加工品の摂取傾向から、食塩摂取が多いか少ないかを判定するチェックシートです。
- 減塩のコツも記載しております。

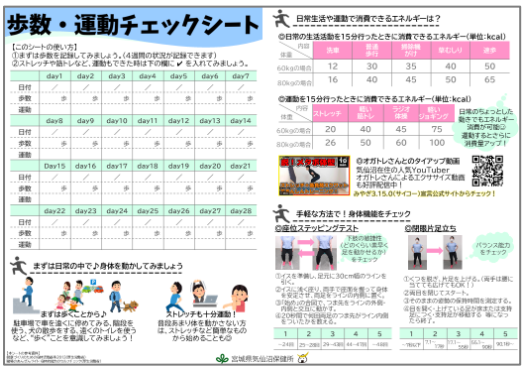
間食チェックシート

- A4版　片面1枚
- 夕食後に間食を食べなかった日に記録をするシートです。
- 主な間食や運動で得られるエネルギー量も記載しております。



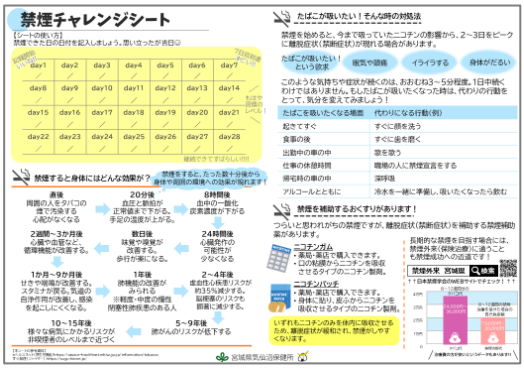
歩数・運動チェックシート

- A4版　片面1枚
- 運動をした日や歩数を記録することができるシートです。
- 主な運動で得られるエネルギー量や、簡単な体力チェックも記載しております。



禁煙チャレンジシート

- A4版　片面1枚
- 禁煙が達成出来た日に記録をするシートです。
- 禁煙で得られる効果などについて記載しています。禁煙の動機づけにおすすめです。



血圧チェックシート

- A4版　片面1枚
- 血圧の測定結果を4週間分記録できるシートです。
- 血圧の診断基準や高血圧予防のポイントを記載しています。
- 特に「塩分チェックシート」と併せて活用するのがおすすめです！

体重チェックシート

- A4版　片面1枚
- 体重の記録を3週間分記録できるシートです。
- 体重をグラフ化して増減を「見える化」できるほか、体重を1週間で500g減らしたい場合のポイントなどについて記載しています。

感染対策確認シート

- A4版　片面1枚
- 毎日の体温や症状の有無を記録することができるシートです。
- 感染対策のポイントについても記載しています。

＊このシートをお選びいただいた場合には、他の健康づくりに関するチェックシート等もお選びください。