	7 days健康習慣プログラム（チェックシート）	月	火	水	木	金	土	日
1	本日の　「７days健康習慣プログラム～TRAINING編～」にトライする	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	デスクワークやTV視聴時も30分以上連続して座らない。立ち上がって1分間動く。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	職場ではエレベーターではなく階段を使う。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	1日の歩数（運動＋生活活動）が8000歩以上を目指す。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	腹式呼吸を取り入れる（自律神経のコントロール。リラックス）	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	毎食の食事に「野菜」を＋１皿する。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	調味料の撮り過ぎに気を付ける。（塩分、油分、糖分等）	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	21時以降のスマホなどを控える。（睡眠の質を上げる）	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐