



振り返りシート

記入日： _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 氏名 _____

1 今回、ご覧になった動画は次のうちどれですか。当てはまる数字に○をつけてください。

1 田中さん



2 池田さん



3 岡山さん



2 あなたが大切だと思った日々の生活習慣は、次のうちどれですか。当てはまる数字全てに○をつけてください。

- 1 バランスよく食べる
- 2 よく噛んで食べる
- 3 野菜から食べ始める
- 4 塩分を取りすぎない
- 5 普段の生活でこまめに歩く
- 6 定期的に運動する
- 7 疲れをためすぎない
- 8 ストレスをためすぎない
- 9 休むときはしっかり休む
- 10 仕事以外のつきあいをもつ
- 11 趣味をもつ
- 12 お酒はほどほどにする
- 13 体重を定期的にはかる
- 14 禁煙する
- 15 定期健診は毎年受ける

3 2でチェックしたことの中で、少しやってみようと思ったものの番号を記入してください。

--	--	--	--	--	--

4 あなたが主人公に共感できたこと、共感できなかったことはどのようなことですか。



5 あなたは5年後にどのようになりたいと思いますか。



振り返りは以上です。お疲れ様でした。

