

明石市健康手帳

～自分のからだと健康の記録～

使い方

- 特定健診やがん検診、血液検査の結果などを記録する
- かかった病気や服薬状況を記録する
- 参加した健康教室や健康相談を記録する
- 体重、血圧ダイアリーを活用し毎日の健康状態を確認する
- 健康づくりの情報を日々の生活の参考にする
- その他、新聞などの健康情報の切り抜きや料理のレシピを保存する

健康づくりの My ルーティンを宣言!

見つけよう!
健康づくりの
My ルーティン



健康づくりの My ルーティンって何?

※詳しくは裏へ

健康づくりのお役立ち情報
あかし健康プラン21についてはこちら



健康づくりの My ルーティンとは

自分自身のライフスタイルに合わせ、習慣的に健康づくりを意識した行動を取り入れることを指す明石市独自の言葉です。

まず1つ、あなたの健康づくりの My ルーティンを決め、健康づくりを宣言しましょう！

例



健康づくりの My ルーティンを実践することで

健康づくりの My ルーティンを継続して、生活の質や健康状態を維持・改善しましょう!!
さらにレベルの高い My ルーティンの設定や新しい My ルーティンにチャレンジし、少しずつ増やすこともおすすめです♪

例

