

肥満対策委員会から

「生活習慣記録表」（小学生・中学生向け）について

肥満対策委員会において、平成 20 年度から 21 年度にかけて検討してきました生活習慣改善のための「生活習慣記録表」を別紙のように作成しました。

この「生活習慣記録表」は、当時、本委員会の委員だった、つくば国際大学教授の平野千秋先生に原案を作成頂き、平成 21 年度の第 1 回肥満対策委員会において協議・作成したものです。

小・中学生のそれぞれに、「生活全体を重視したもの」・「食生活を重視したもの」・「両方に使えるもの」等、幾つかのバージョンが考えられています。

各学校等におきましては、ダウンロードの上、そのままご使用いただいたり、あるいは学校や子どもたちの実態に応じて独自の工夫改善を加えるなど、様々にご活用頂ければ幸いです。