



Healthy Life Advice

チェックシート(1/2)

年 月 日

第 回 目

担当アドバイザー

フリガナ

生年月日

氏名

男・女

西暦

年

月

日

※ご記入いただいた個人情報・内容はアドバイザーが責任を持って管理・使用し、外部機関に提供することはありません。

現在、気になっている身体の状態・悩みを教えてください。

●上記の状態・悩みを、どの程度改善したいですか？ 最も近い数字を○で囲んでください。

0



これ以上状態が悪くならないようにする

1



状態がよくなる
悩みがなくなる

2



根本的に改善する
(体質・習慣改善)

3



未然に防げるようになる
(セルフケアの体得)

4



更に良くする
(ボディメイク・美肌・アンチエイジング等)

5



周りの人の健康をサポートできるようになる

理想の身体が手に入るとしたら、どんな身体を目指したいですか？

●当てはまる項目全てにチェックを入れてください。

- ☐ 若々しい ☐ 活動的 ☐ エネルギッシュ ☐ 仕事のパフォーマンスが高い
- ☐ スポーツのパフォーマンスアップ【種目: 】 ☐ 柔軟性が高い ☐ しなやか ☐ 筋肉量が多い
- ☐ 代謝が良い ☐ 免疫力が高い ☐ 姿勢が良い ☐ スタイルが良い ☐ 余計な体脂肪がない
- ☐ 病気をしない ☐ ストレスに強い ☐ 疲れが残らない ☐ 適切な血圧・血液状態

●あなたの理想の身体のイメージ・目標を自由にご記入ください。(具体的な年齢や数値目標がある方は、ご記入ください。)

何のために理想の身体・健康でいたいと思いますか？

●当てはまる項目全てにチェックを入れてください。

- ☐ 家族のため ☐ 自分のため ☐ 将来のため ☐ 健康寿命を延ばすため ☐ 健康的に歳を重ねるため
- ☐ 仕事に集中するため ☐ 余暇・趣味を楽しむため ☐ ファッション・オシャレを楽しむため
- ☐ 大切な人を支えるため ☐ 病気になりたくないから ☐ 貢献活動に専念するため
- ☐ 医療費を削減するため ☐ 夢を叶えるため ☐ 長く人生を謳歌するため ☐ 社会の役に立つため

●あなたは誰のため・何のために理想の身体・健康でいたいですか？自由にご記入ください。(人物が明確な場合は名前を書いてみましょう。)



Healthy Life Advice

チェックシート(2/2)

それぞれ最も近い意識のところを○で囲んでください。

健康行動意識チェック		意識し実践することが当たり前になっている	ときどき意識して実践している	意識しているが実践できない	全然意識していない
1	将来の健康に意識を向けて 良い生活習慣を心がけている。	☐	☐	☐	☐
2	水分補給を意識している。 ●1日の摂取量:(約 リットル) ●よく飲むもの:()	☐	☐	☐	☐
3	良質な睡眠をとることを意識している。 ●睡眠時間:(約 時間)	☐	☐	☐	☐
4	日用品(洗剤やシャンプー等)は人体や 環境に害が少ないものを選んでいる。	☐	☐	☐	☐
5	添加物や化合物を極力入れないよう 意識している。	☐	☐	☐	☐
6	定期的に身体に不要なものを出す (排出する)ことを意識している。	☐	☐	☐	☐
7	身体に必要な栄養を理解し摂取する ことを意識している。	☐	☐	☐	☐
8	身体に負担をかけないよう 日頃の姿勢を意識している。	☐	☐	☐	☐
9	体重や体脂肪率を気をつけ、 ウェイトマネジメントを意識している。	☐	☐	☐	☐
10	排便や生理周期など、 自分の身体のリズムに気を配っている。	☐	☐	☐	☐
11	ストレスケアのために休息や リフレッシュを意識的に行っている。	☐	☐	☐	☐
12	セルフケアのためのストレッチや 運動を心がけている。	☐	☐	☐	☐

食事・栄養チェック

●日常的な食事内容を書き出してみましょう。

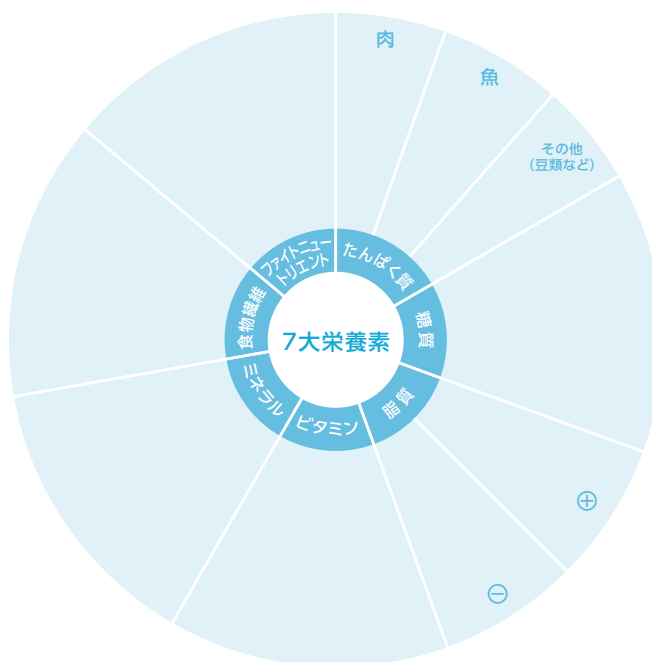
朝食 (____ 時頃)

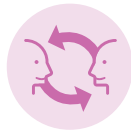
昼食 (____ 時頃)

間食 (____ 時頃)

夕食 (____ 時頃)

●左記の食事内容を下のグラフに分類してみましょう。





Healthy Life Advice

フィードバックシート(1/2)

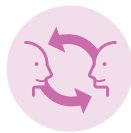
さんの“プライマリー健康行動”

- 1 ☐ 10年後も健康でいるための生活習慣を形成する。
不調は長年の習慣の積み重ねの結果。健康寿命を延ばす習慣を始めましょう。
- 2 ☐ 自分に必要な水分量を把握し積極的に摂取する。
細胞や血液の源になる水分が足りない場合、体質や症状の改善を促すことができません。
- 3 ☐ 良質な睡眠をとることを意識する。
毎日繰り返す“睡眠”の質で、新陳代謝や日々のパフォーマンスに差が出ます。
- 4 ☐ 日用品(洗剤やシャンプー等)は人体や環境に害が少ないものを意識的に選ぶ。
皮膚から吸収する化学物質等は排出しにくく人体に残りやすいため健康を害する大きな原因になります。
- 5 ☐ 食品を買うときは、裏面を見てできるだけ添加物の少ないものを選ぶ。
身体に負担をかける物質を入れる行動を減らさない限り、排出しても追いつきません。
- 6 ☐ 定期的に身体に不要なものは出す(排出する)ようにし、有害なものを溜めない。
現代社会では一定量の添加物・化合物等の摂取は避けられないため、定期的に排出する必要があります。
- 7 ☐ 身体に必要かつ重要な栄養を理解し意識的に摂取する。
無意識に選ぶ食事では栄養が偏りがちに。まずは必要な栄養を知ることが大切です。
- 8 ☐ 日頃から姿勢を意識して身体に負担をかけないように配慮する。
身体への負担を根本から改善しなければ、ケアしても不調を繰り返してしまいます。
- 9 ☐ 日頃から体組成計に乗り、管理する。
無意識に生活していると肥満や筋肉量の低下に気が付かない可能性があります。
- 10 ☐ 排便や生理周期など、自分の身体のリズムを記録する。
記録することで、不調の原因を把握でき、必要な取り組みを見極めやすくなります。
- 11 ☐ リフレッシュの習慣を持ち積極的にストレスケアをする。
ストレスはあらゆる不調の原因に。解消法よりも溜めない対策が重要。
- 12 ☐ セルフケアのためのストレッチや運動をする習慣をつくる。
セルフケアの習慣があれば不調が起きる前に自分で予防することができます。

意識して摂りたい“栄養”

- | | |
|---|---|
| ☐ たんぱく質 … 肉・魚・豆類・プロテインなど
(☐ 肉 ☐ 魚 ☐ その他) | ☐ ビタミン … 緑黄色野菜、果物、豆類など |
| ☐ 糖質 … お米、麺類、果物など | ☐ ミネラル … 海藻、小魚、豆類など |
| ☐ 脂質 … オリーブ油、エゴマ油、青魚など | ☐ 食物繊維 … きのこと類、根菜類、海藻類など |
| | ☐ ファイトニュートリエント … 緑黄色野菜、香味野菜、果物など |

栄養を意識して摂るために取り組むこと・工夫すること



Healthy Life Advice

フィードバックシート (2/2)

宣言／今日、決めたこと

アドバイザーからのメッセージ

“自分のからだを最優先”にする意識と行動を。

“自分のからだを最優先”にする意識と行動を。

今の私たちのからだは、これまでの選択・行動の結果からできています。

症状や不調の改善だけでなく、私たちが持つ本来の健康的なからだを維持するためには

予防への意識と、日常生活における適切な行動が欠かせません。

未来の私たち自身のからだのために、そして大切な人たちのためにも、今の意識・行動を大切にしていきたい。

健康的なからだを失うことは、すべての幸せに影響を与えます。だからこそ最優先に。

“自分のからだを大切に”意識・行動の指針となる「4つの健康行動基本ルール」と「プライマリー健康行動」を提案しています。

毎日の暮らしにぜひお役立てください。

この考え方と行動が広く伝わり、健康に支えられた多くの幸せが満ちた社会が作り出されますように。

〈 4つの健康行動基本ルール 〉

Select

からだに
悪いものを
入れない。

Reset

からだに不要な
ものを取り除き、
状態を整える。

Take

からだが好きもの・
必要なものを
摂り入れる。

Balance

バランスの
とれた生活習慣を
実践する。

特典
1

「からだファースト」公式LINE@登録で
習慣を続けるための
「7つの感情コントロールレッスン」動画を
無料プレゼント!

特典
2

アドバイスを受けた方は
「予防医学セミナー(不定期開催)」を
500円割引でご受講いただけます!

詳しくは
アドバイザーに
お声がけ
ください。



Healthy Life Advice

セッションアンケート

年 月 日

第 回 目

担当アドバイザー

フリガナ

生年月日

氏名

男・女

西暦

年

月

日

※ご記入いただいた個人情報・内容はアドバイザーが責任を持って管理・使用し、外部機関に提供することはありません。

Healthy Life Advice を受けた感想として最も近いものにそれぞれ ☒ を入れてください。

	とても思う		どちらとも言えない		まったく思わない
●役に立った……………	☐		☐		☐
●習慣を変えられそう…	☐		☐		☐
●満足した……………	☐		☐		☐

Healthy Life Advice を受けた感想をお聞かせください。

アドバイザーの印象はいかがでしたか？

	とても良かった		どちらとも言えない		良くなかった
●健康的だった……………	☐		☐		☐
●アドバイスの伝え方…	☐		☐		☐
●表情……………	☐		☐		☐
●話を聴く姿勢……………	☐		☐		☐
●アドバイスの内容……	☐		☐		☐

アドバイザーへのフィードバック(良かった点・さらに良くできる点)をお聞かせください。



Advisor note

アドバイザーメモ

年 月 日

第 回 目

クライアント名

さん

クライアントパーソナル情報メモ

クライアントのセッション中の変化・気づき

チェックリスト

- ☐ セッションの目的・ゴールの確認を行いましたか？
- ☐ クライアントに対し心からの承認を行いましたか？
- ☐ チェックシート等の撮影の了解を得ましたか？
- ☐ からだファースト“LINE@”登録を、アフターフォローの目的とともにご案内しましたか？
- ☐ クライアントに質問・疑問がないか、確認を取りましたか？
- ☐ セッション当日に答えられなかった質問への回答期日・方法を確認しましたか？