

現代けんこう出版の保健指導ツール

書き込みノート ラインナップが増えました

NEW

からだメンテノート



A4/32ページ
単価 390円 (税抜)

商品コード p-0603027



導入のマンガで、自身の生活習慣の振り返りを促します。

カロリーナビ

具体的にどのような行動をすれば、どれくらいカロリーを減らせるかを示しています。

「主食」「間食」のほかに「おかず」「お酒」「運動」などテーマを細分化することで、読者それぞれのライフスタイルや改善点に合った情報を伝えます。



カラダ★リメイクノート



A4/32ページ
単価 390円 (税抜)

商品コード p-0603022



運動や食事に関するカロリー情報が充実！

今日から始めたいような実践方法、コツを特集形式で紹介します。



現代けんこう出版の書き込みノートの特徴

特徴
1

保健指導を行う専門職の声を反映

保健指導実施機関として培ってきたノウハウやネットワークを活かし、保健指導の現場でよく聞かれる悩みや、それに対するアドバイスなどをヒアリングし、冊子づくりに反映しています。



特徴
2

目標、計画の立て方を丁寧に説明

自宅でひとりでも取り組める工夫が満載！



◀目標記入シート

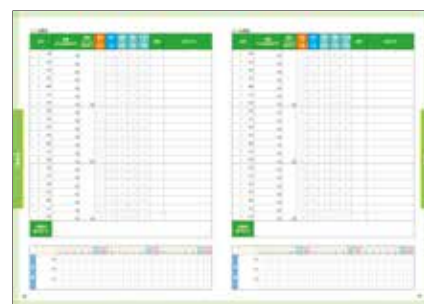


▲目標の立て方

特徴
3

記録表つき

毎日の記録を習慣づけるための記録表つき。
手書きで記録することで、保健指導者との共有がしやすく、目標達成に近づきます。



カラダ+リメイクノート

食事のカロリー	見開き1ページで簡潔に
運動	気軽に行える筋トレ
塩分量の記載	なし
飲酒	カロリーと大まかな糖質量を紹介
休息(睡眠)	なし
記録できる期間	約6ヶ月

からだメンテノート

各テーマごとに多数掲載
少しきつめの筋トレ。動画つき(簡単に行えるバージョンも紹介)
主食と飲酒(おつまみ)のページに記載
カロリーとともに1日の目安量を「ドリンク数」で紹介。節酒のコツなども紹介
睡眠度のチェック表や健やかな睡眠のためにできることを紹介
約3ヶ月



株式会社現代けんこう出版
<https://www.gendaikenko.co.jp>

TEL.03-3846-1088 FAX.03-3846-1189