

【教材のねらい】

・自分の健康問題について認識するとともに、改善に向けた具体的な目標を立てる。

【資料の使い方】

- ・C-7による運動と食事のエネルギーの減少を、どのように生活の中で実践していくか、具体的な目標として掲げる。
- ・C-2, 3, 4等により把握された日常生活から改善可能な点を見つけ出し、目標として掲げる。