

実行

ヘルスアップカレンダーのすすめ

ヘルスアップのためにあなたが取り組むことを決めましょう

あなたの生活習慣の改善すべきポイントは見つかりましたか？

減量目標や具体的に取り組むことを決め、効果的に生活習慣改善に取り組みましょう。

ステップ
1

3～4か月後に減量したい体重を決める

目安としては－1.5～2kg（月0.5kgのペース）がおすすめです。
無理な減量は体に負担をかけ、リバウンドもしやすいものです。

また体重ではなく、腹囲－1.5～2cm、ベルトの穴をひとつ縮める
ワンサイズ下のスカートをはくなどの目標にしてもいいですね。



①あなたが3～4か月後に減量したい体重は？

マイナス

kg

②あなたの減量プラン

目標体重にするために、どのくらいエネルギーを減らしたらよいか
下の表を参考に考えてみましょう。

毎月

kg

減らすには

毎日

kcal

減らす

食事で

kcal

減らす

運動で

kcal

消費する

3～4か月間 の減量目標	1か月で 減量する体重	1日に 消費したい エネルギー量	食事と運動で 消費したいエネルギー量	
			食事	運動
1kg	0.3kg	75kcal	45kcal	30kcal
2kg	0.6kg	120kcal	75kcal	45kcal

ステップ 2

あなたのがんばる項目を決める

あなたの生活習慣の改善ポイントがいくつか見えてきたはずです。その中から、自分ができそうな内容を選び出してみましょう。
小さな内容でもこつこつ取り組むことで、目標体重に近づいていきます。

がんばる項目を決める5つのポイント

①自分がやりたいこと、できそうなことにする

まずは、やってみたい、これならできそうと思うことから始めることが長続きさせるコツです。できそうなことから始め、自信がついたら、ステップアップすることが大切です。

②自分で決め、自分のことばで書く

人から言われた目標ではなく、自分で納得して決めた目標には、責任感がわくもので、継続率も高くなります。

③具体的に表現する

いつ、どこで、何をするのかを具体的に挙げます。

塩分を控える



みそ汁を1日1杯にする



食べ過ぎないようにする



ご飯は大盛りでなく普通盛りにする



階段を使うようにする



朝、出勤するときには階段を使う



④たくさん挙げずに、3～4個までにする

最初はいろいろなことに取り組んでみたくなりますが、目標をたくさん立てると続かないものです。優先順位をつけて3～4個までに絞りましょう。

⑤食事と運動の両方を立てましょう

効果を出すために、また無理なく続けるために、食事と運動の両方に取り組むことが必要です。

ステップ 3

体重やがんばる項目の達成度を記録する

ヘルスアップカレンダーに、体重やがんばる項目の達成度を記録しましょう。達成度に×が続くと体重が増えるなど、客観的に自分の生活を振り返ることができます。また、体重を測ることで知らない間に増えてしまうことがなくなり、体重が減少しやすくなります。

ヘルスアップカレンダーの記入例

ヘルスアップカレンダー

目標 体重を2kg減らす。

ステップ 1

3～4か月後の目標をここに書きましょう。

ステップ 2

がんばる項目をここに書きましょう。

体重・歩数を折れ線グラフで記入します。

ステップ 3

達成度を◎○△×で記入します。

自由に書きましょう。

令和3年 6月		日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
体重の変化	+2.0kg												
	+1.0kg												
	現在の体重 72 kg												
	-1.0kg												
	-2.0kg												
体重 (kg)			72	72.2	72.1	72.0	71.9	72.0	71.8	71.8	71.9	72.0	71.7
がんばる項目			【達成度】 ◎：よくできた ○：できた △：少ししかできなかった										
食事	夕食後に菓子を食べない。		×	○	×	○	×	○	×	○	○	◎	○
	毎食野菜を両手いっぱい食べる。		○	×	×	○	◎	×	○	○	×	○	○
運動	通勤時に階段を使う。		○	○	○	○			×	○	○	◎	◎
	週末に1時間歩く。						×	◎					
その他													
腹囲 (cm)			92					92					
血圧 (mmHg)	朝		135/80	128/79	/	127/78	137/83	131/80	126/74	128/78	/	126/75	132/79
	夜		126/73	/	127/76	/	125/72	/	/	131/79	121/75	/	/
歩数をグラフ化しよう	12000歩→												
	10000歩→												
	8000歩→												
	6000歩→												
	4000歩→												
	2000歩→												
歩数または歩行時間			5585	5620	5568	5685	1571	8624	4286	5252	5485	6088	5984
1言メモ			まんじゅうを食べた		誕生日会をした		雨で歩けなかった	がんばって歩いた	膝が痛い				

がんばる項目を継続させるコツ

がんばる項目などの生活習慣の改善を継続させるためには、ヘルスアップカレンダーをつけること以外にもいくつかコツがあります。

- ・毎日決まった時間に体重・腹囲を測る
- ・ヘルスアップカレンダーを目に付くところに貼る
- ・大きな鏡を用意して自分の体型を見る機会を増やす
- ・やせていた頃の写真を見えるところに貼っておく
- ・ダイエット中であることをまわりに伝え、協力してもらう
- ・見えるところに食べ物を置かない
- ・運動しやすい服を用意する
- ・やせたら着たい服を買ってしまう

など

ステップ 4

ヘルスアップカレンダーを振り返る

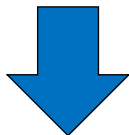
実践し始めて2週間位経ったら、下のチェックシートを使って自分のヘルスアップカレンダーを振り返ってみましょう。

がんばる項目の振り返りチェック

あてはまるものに
チェックを入れま
しょう。



- ☐ ◎が続いている
- ☐ ×が多い
- ☐ やってみたいと思うことはなかった
- ☐ 自分の生活パターンにあっていなかった
- ☐ 楽しく前向きに取り組めていない
- ☐ これからも継続して取り組みたいと思わない
- ☐ 物足りなさを感じている
- ☐ 疲れや我慢、ストレスを感じる



チェックが多い場合はがんばる項目を見直す必要があるかもしれません。自分に合ったがんばる項目に修正してみましょう。

がんばる項目修正のイメージ

レベルを変える

簡単にする

菓子は食べない



夕食後には菓子を食べない

ウォーキング1日30分



帰宅するときに10分遠回りする

レベルアップ

1日1回は野菜を食べる



毎食野菜を食べる

週1回ウォーキング10分



週3回ウォーキング20分



違う目標に変える

朝食を食べる



寝る2時間前には何も食べないようにする

寝る前にストレッチ



通勤時に一駅前で歩くようにする



運動・生活活動のエネルギー消費量早見表

生活活動		体重	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
	歩く・買いもの 20分		35 kcal	40 kcal	50 kcal	55 kcal	60 kcal	70 kcal
	自転車 10分		25 kcal	30 kcal	40 kcal	45 kcal	50 kcal	55 kcal
	風呂掃除 15分		35 kcal	45 kcal	50 kcal	60 kcal	65 kcal	75 kcal
	掃除機をかける 15分		35 kcal	40 kcal	50 kcal	55 kcal	60 kcal	65 kcal
	庭の手入れ 30分		90 kcal	110 kcal	130 kcal	145 kcal	165 kcal	185 kcal
	階段を上る 5分		30 kcal	35 kcal	40 kcal	45 kcal	55 kcal	60 kcal

運動		体重	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
	軽い筋トレ 20分		35 kcal	40 kcal	50 kcal	55 kcal	60 kcal	70 kcal
	ウォーキング 20分		50 kcal	60 kcal	75 kcal	85 kcal	95 kcal	105 kcal
	水泳 10分		80 kcal	95 kcal	110 kcal	130 kcal	145 kcal	160 kcal
	ゴルフ(カート) 60分		130 kcal	160 kcal	185 kcal	210 kcal	235 kcal	265 kcal
	エアロビクス 30分		145 kcal	175 kcal	200 kcal	230 kcal	260 kcal	290 kcal
	軽いジョギング 30分		130 kcal	160 kcal	185 kcal	210 kcal	235 kcal	265 kcal
	テニス 30分		160 kcal	190 kcal	220 kcal	250 kcal	285 kcal	315 kcal

エネルギー消費量は、あくまでも目安です。

がんばる項目

生活活動を増やす

- ・エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う。
- ・掃除（風呂・床・庭）を念入りにする。
- ・ふき掃除をする。
- ・こどもと遊ぶ。
- ・自転車のギアを重くしてこぐ。
- ・テレビを見ながら体を動かす。
- ・仕事の一区切りで軽い体操を行う。
- ・ラジオ体操をする。
- ・寝る前に布団でストレッチをする。



運動習慣をつける

- ・ウォーキングを週2回30分する。
- ・水中ウォーキングを週2回30分する。
- ・筋トレを毎日10分行う。
- ・ストレッチを毎日10分行う。
- ・野球・卓球等を週1回60分する。
- ・水泳・エアロビクス・ジョギング・テニス等を週1回40分する。



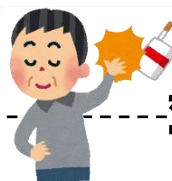
歩行を増やす

- ・歩数計をつける。
- ・歩数の記録をする。
- ・今の歩数より1,000歩（10分）多く歩く。
- ・1日8千歩（または1万歩）以上歩く。
- ・通勤（または買い物）は歩いて行くようにする。
- ・10分くらいのところには歩いて行く。
- ・遠回りして駅（目的地）まで出かける。
- ・週に2回は一駅前で降りて歩いて帰る。
- ・犬の散歩の距離を長くする。
- ・自転車を使わないで歩く。



禁煙する

- ・タバコの煙がある所には近づかない。
- ・吸いたい時は、ガムを噛む・冷たい水を飲む



歯の健康を保つ

- ・食後歯をみがく。
- ・歯科健診を定期的に受ける。



睡眠をしっかり取る

- ・昼寝は30分以内にする。
- ・寝る前にコーヒーは控える。
- ・昼間、適度に運動する。
- ・朝、起きた時に太陽の光を浴びる。



栄養のバランスを整える

- ・ごはん類、メインのおかず、野菜のおかずをそろえる。
- ・ごはん類を毎食食べる。
- ・メインのおかずを毎食食べる。
- ・野菜を毎食食べる。
- ・1日に野菜のおかずを1品増やす。
- ・大豆製品を毎日食べる。
- ・乳製品を毎日食べる。
- ・果物は1日1回にする。
- ・外食する時は、単品ものより定食ものを選ぶ



規則正しく食べる

- ・寝る2～3時間前には何も食べないようにする。
- ・朝食を食べる。
- ・夕食の時間が21時以降にならないようにする。
- ・1日3食規則正しく食べる。

参考例



食べ過ぎないようにする

- ・買い物に行く時にはリストアップしてから行く。
- ・食事が済んだらすぐに片付ける。
- ・食事が済んだらすぐに歯を磨く。
- ・盛り付けは大皿でなく1人分ずつ分けて盛る。
- ・お茶碗を小さめに替える。
- ・よく噛んでゆっくりと食べる。
- ・腹八分目を心がける。
- ・（ついたくさん食べてしまいがち）味つきのごはんや寿司、カレーライスの回数を減らす。
- ・外食や店屋物を取る回数を減らす。
- ・栄養成分表示を見て購入するようにする。
- ・夕食を軽めにする。
- ・噛み応えのあるものを食べる。
- ・必要量以上に料理を作り過ぎない。



アルコールを適量にする

- ・時間を決めて、だらだらと飲まない。
- ・ビールは1日の目安量（500ml）を守って飲む。
- ・休肝日を今より増やして週2日にする。
- ・おつまみは大豆製品や野菜等エネルギー控えめのものを選ぶ。



食塩を控える

- ・料理の味付けを薄くする。
- ・味噌汁を1日1杯にする。
- ・漬物を1日1回にする。
- ・味のついたおかずにしょうゆ、ソースをかけない。
- ・だしは天然のもの（鰹節・こんぶ・煮干等）を使う。
- ・しょうゆの代わりにポン酢、レモン等を使う。
- ・麺類の汁は残す。
- ・食卓でしょうゆやソース等は小皿にとって使う。
- ・干物、魚卵等を減らす。

菓子類・ジュースの量を控える

- ・菓子や果物は昼間に食べる。
- ・間食は1日1回にする。
- ・菓子の代わりに焼のり、昆布、野菜スティックなどを食べる。
- ・洋菓子より和菓子を選ぶ。
- ・洋菓子や菓子パン、チョコレートを減らす。
- ・水分補給は、お茶や水にする。
- ・ジュースをやめる。
- ・コーヒーや、紅茶を飲むときに砂糖は入れない。



油をとりすぎないようにする

- ・油を使った料理は、1回の食事で1品までにする。
- ・肉の脂身や鶏肉の皮を食べない。
- ・動物性脂肪（バター、ラード、生クリーム等）を控える。
- ・ドレッシングはノンオイルにする。
- ・マヨネーズを使う回数を減らす。
- ・生クリームの多い洋菓子を減らす。
- ・カレー、餃子、焼きそば、炒飯等を重ねてとらない。
- ・揚げ物を減らす。



この参考例を
ヒントにしながら、
ご自身の生活に合わせて
目標をたててみましょう。



3～4か月間のまとめ



あなたの体重等の変化を記録しましょう。
ご自由にご記入ください。



	月 日	体重(kg)	腹囲(cm)	メ モ
初回面接時 	／			
中間時 (2か月目) 	／			
最終時 (3～4か月目) 	／			

