# 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－1.5～2㎝、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る

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。

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（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。 | × | ○ | × | ○ | × | ○ | × | ○ | ○ | ◎ | ○ |
| 食事 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。 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | × | ○ | ○ | ◎ | ◎ |
| 運動 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 |
| 血圧（mmHg） 夜 | 126/73 | ／ | 127/76 | ／ | 125/72 | ／ | ／ | 131/79 | 121/75 | ／ | ／ |
| 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 | | | | |

体重の変化：+2.0kg / +1.0kg / 現在の体重 72 kg / −1.0kg / −2.0kg

歩数をグラフ化しよう：12000歩→ / 10000歩→ / 8000歩→ / 6000歩→ / 4000歩→ / 2000歩→

1言メモ：「ケーキを食べた」「頑張って歩いた！」「○○に出かけた」など

**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。

**ステップ3**
達成度を◎○△×で記入します。

体重・歩数を折れ線グラフで記入します。

自由に書きましょう。

## 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ではなかった
- □ 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