

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 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。

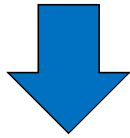
がんばる項目の振り返りチェック

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

