

働き盛りの！！

健康サポート “手帳”

ちょっと嬉しい未来へGO



氏名：

① 大目標を立ててみましょう

3ヶ月後に私はこうなる！

実現すると決めた目標（体重-3kg、体脂肪-5%、ウエスト-3cmなど）



目標を達成したらやりたいこと！（スカート、スーツを着こなすなど）
なりたい自分になった後に何をやってみたいですか？



性別：男・女 年齢： 歳 身長： cm

健康診断結果を記入してみましょう！

職場健診・特定健診・人間ドック

いつ	/		どこで			
体重	腹囲	体脂肪率	血圧	空腹時血糖	HbA1c	
kg	cm	%	mmHg	g/dl	%	

健診種類	胸部レントゲン	胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮がん	歯周病
いつ							
どこで							
結果	異常なし 要精密 治療中	異常なし 要精密 治療中	異常なし 要精密 治療中	異常なし 要精密 治療中	異常なし 要精密 治療中	異常なし 要精密 治療中	異常なし 要精密 治療中

目標を立てましょう!



運動

食事

体重測定

睡眠

タバコ

その他

記入例

運動 私はラジオ体操を毎日します

食事 私は間食をしません

体重測定 私は毎日体重測定します

睡眠 7時間は睡眠時間を確保します

タバコ 禁煙・減煙（ /日）しますなど

その他 月曜日と木曜日は休肝日にします

	月日	曜日	運動	食事	体重	睡眠	タバコ	歩数	その他
1	10/1	月	○		58.7			2621	
2	10/2	火	○	○	58.6			5058	
3	10/3	水			58.9	○		2005	睡眠○
4	10/4	木	○	○	59.0			2189	
5	10/5	金	○	○	59.1			6021	ノンアルコール○
6	10/6	土		○	58.9		○	3111	
7	10/7	日	○		58.8		○	2030	

2 3か月チャレンジスタート♪

1 週目

	月日	曜日	運動	食事	体重	睡眠	タバコ	その他	歩数
1	/								
2	/								
3	/								
4	/								
5	/								
6	/								
7	/								

コメント: _____.

2 週目

	月日	曜日	運動	食事	体重	睡眠	タバコ	その他	歩数
1	/								
2	/								
3	/								
4	/								
5	/								
6	/								
7	/								

コメント: _____.

3 週目

	月日	曜日	運動	食事	体重	睡眠	タバコ	その他	歩数
1	/								
2	/								
3	/								
4	/								
5	/								
6	/								
7	/								

コメント: _____.

+α 目標

食事： _____
 運動： _____



④ 週目

	月日	曜日	運動	食事	体重	睡眠	タバコ	その他	歩数
1	/								
2	/								
3	/								
4	/								
5	/								
6	/								
7	/								

コメント： _____.

⑤ 週目

	月日	曜日	運動	食事	体重	睡眠	タバコ	その他	歩数
1	/								
2	/								
3	/								
4	/								
5	/								
6	/								
7	/								

コメント： _____.

⑥ 週目

	月日	曜日	運動	食事	体重	睡眠	タバコ	その他	歩数
1	/								
2	/								
3	/								
4	/								
5	/								
6	/								
7	/								

コメント： _____.

+α 目標

食事： _____
 運動： _____



7 週 目

	月日	曜日	運動	食事	体重	睡眠	タバコ	その他	歩数
1	/								
2	/								
3	/								
4	/								
5	/								
6	/								
7	/								

コメント： _____

8 週 目

	月日	曜日	運動	食事	体重	睡眠	タバコ	その他	歩数
1	/								
2	/								
3	/								
4	/								
5	/								
6	/								
7	/								

コメント： _____

9 週 目

	月日	曜日	運動	食事	体重	睡眠	タバコ	その他	歩数
1	/								
2	/								
3	/								
4	/								
5	/								
6	/								
7	/								

コメント： _____

+α 目標

食事： _____

運動： _____



10

週

目

	月日	曜日	運動	食事	体重	睡眠	タバコ	その他	歩数
1	/								
2	/								
3	/								
4	/								
5	/								
6	/								
7	/								

コメント： _____

11

週

目

	月日	曜日	運動	食事	体重	睡眠	タバコ	その他	歩数
1	/								
2	/								
3	/								
4	/								
5	/								
6	/								
7	/								

コメント： _____

12

週

目

	月日	曜日	運動	食事	体重	睡眠	タバコ	その他	歩数
1	/								
2	/								
3	/								
4	/								
5	/								
6	/								
7	/								

コメント： _____



3か月チャレンジ お疲れ様でした



3

 **目標を達成できましたか？確認してみましょう！**

運動 () %達成 理由：

食事 () %達成 理由：

体重測定 () %達成 理由：

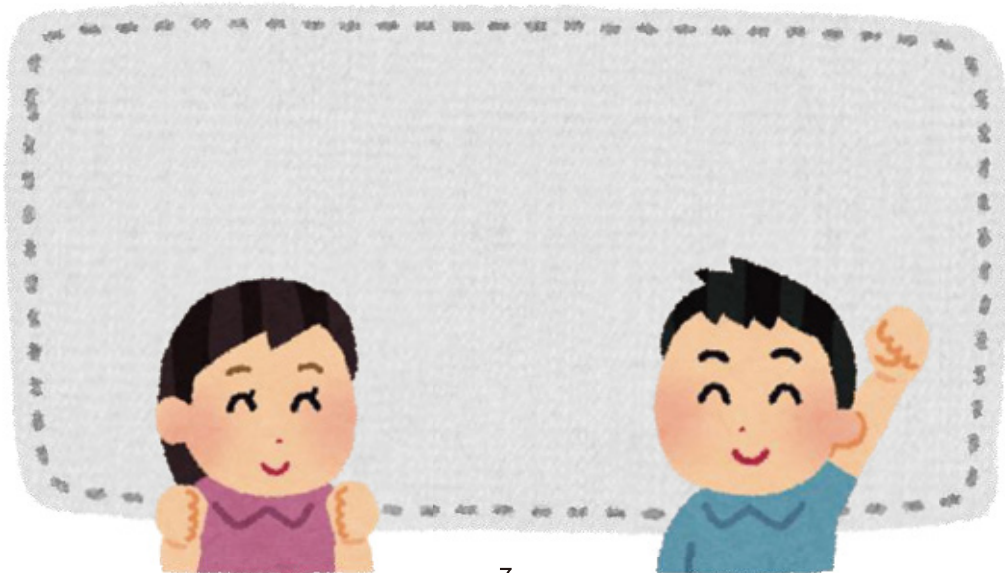
睡眠 () %達成 理由：

喫煙 () %達成 理由：

その他 () %達成 理由：

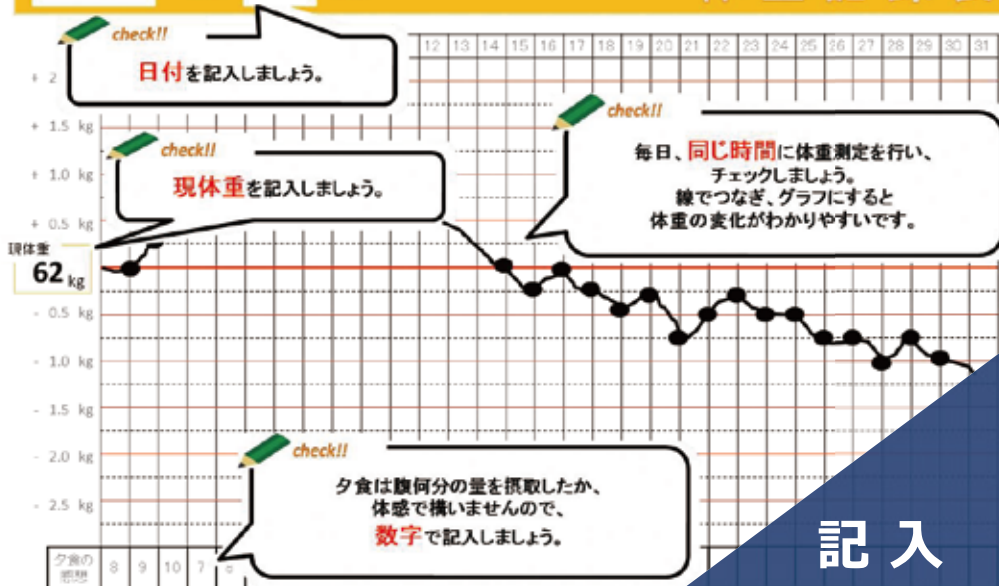
 **健康的な生活習慣を続ける為に…**

これからの目標・決意表明



2019 年 9 月

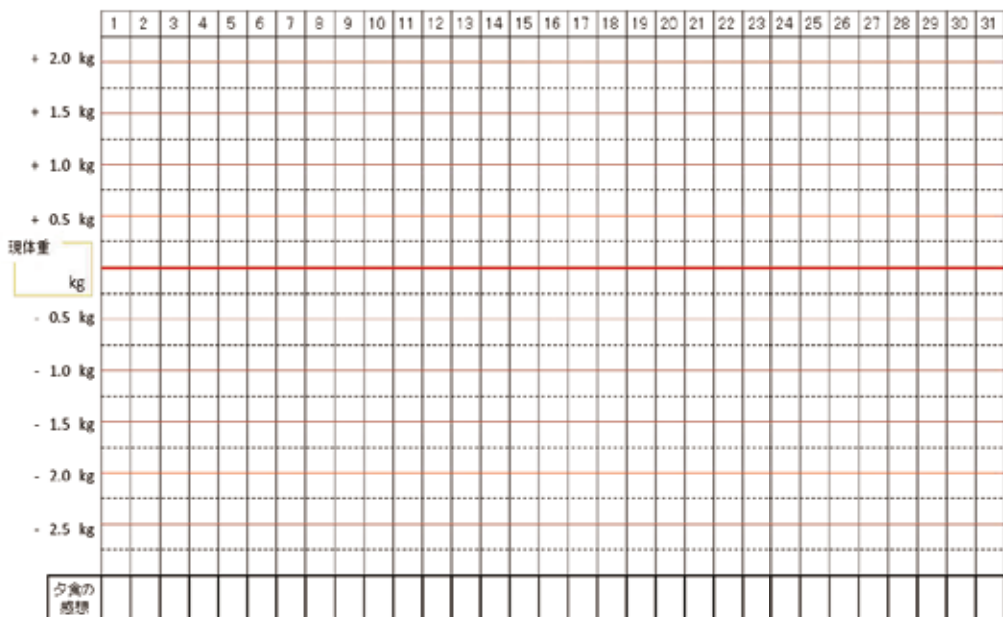
体重記録表



記入例

年 月

体重記録表



年 月

体重記録表

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
+ 2.0 kg																																
+ 1.5 kg																																
+ 1.0 kg																																
+ 0.5 kg																																
現体重																																
kg																																
- 0.5 kg																																
- 1.0 kg																																
- 1.5 kg																																
- 2.0 kg																																
- 2.5 kg																																
夕食の総量																																

年 月

体重記録表

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
+ 2.0 kg																																
+ 1.5 kg																																
+ 1.0 kg																																
+ 0.5 kg																																
現体重																																
kg																																
- 0.5 kg																																
- 1.0 kg																																
- 1.5 kg																																
- 2.0 kg																																
- 2.5 kg																																
夕食の総量																																

筋力トレーニング

LEVEL:1



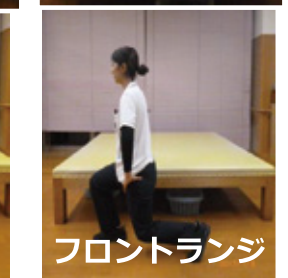
LEVEL:2



LEVEL:3 🔥



LEVEL:4 🔥🔥



おおよそ10回で限界になるLEVEL×2セットから

有酸素運動

■ 運動の目安: **ややきつい、目標心拍数**

$$\text{目標心拍数} = 0.6 \times (\text{最大心拍数} - \text{安静時心拍数}) + \text{安静時心拍数}$$

↳ 220 - 年齢

■ 運動時間目安: 30分(10分×3など細切れでもOK)

■ 運動種類

①ステップ運動

ウォーキング30分≒ステップ運動20分
速さと段の高さで消費カロリー変わっちゃう♪

②しているつもり運動

③足踏み

腿上げ! 腕振り! しっかりと!!!

④ウォーキング

大股で話ができるぐらいのスピードで

i. インターバル速歩

普通に歩くより**効果抜群!**



ゆっくり歩き 速歩き ゆっくり歩き 速歩き

3分ずつ交互に!

速歩きは
・胸を張って
・大股
・踵接地
・腕を後ろに振る

ii. スロージョグ

ウォーキングに比べ、
消費カロリー**1.6倍**

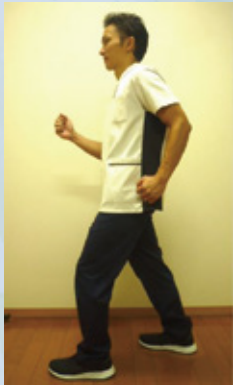
・口は開けて呼吸を自然に
・あごを上げて目線を遠くに
・ニコニコペースで走る
・1日の目標は30~60分
・足の指の付け根で接地



⑤自転車エルゴ

目標心拍数になる負荷で

① 早歩き



背すじを伸ばして
いつもより大腿で

ワンポイント

通勤時、車に向かうとき、トイレに行きかえりなどに！

② モンキーウォーク



腰を落として、
ゆっくりと前に歩く

歩いている間に、腰が
浮かないように注意！

③ フロントランジ



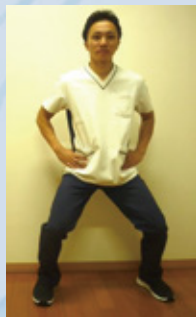
直立から片足を出し、
ゆっくり腰を落とす

後ろ足は固定した
まま、動かさずに！

ワンポイント

昼休みなど、時間に余裕のある時はしっかりとした筋トレを！

④ サイドランジ



足をやや開き、腰を落としながら
片足を大きく横に踏み出す

① かかと上げ



② 片脚立ち



転ばないように台を支えにしてOK

③ その場足踏み



④ 空気椅子



まずは1つから **チャレンジ** しましょう

仕事の合間に腰痛・肩こり予防

腰



5秒×2～3セット

仙骨に手を当て押し込むように腰を反らす



20秒×2～3セット

足をクロスさせしっかり身体を傾ける

肩

背中で肩甲骨を・・・

5秒×2～3セット



近づける



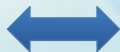
引き離す

お腹



10回×2～3セット

背中が倒れないように



繰り返す



ゆっくり両脚あげて
ゆっくり戻すが
足は地面つかない

⚠STOP⚠ 早食い

～ゆっくり時間をかけて食べよう～

- ❁ 噛む回数を数える
- ❁ 一口ごとにお箸を置く
- ❁ 食事に感謝しながら食べる



目標
1口30回！

カレーは小さいスプーンで♪



利き手でない方の手で
食べてみるのも手！？



まず野菜、もっと野菜！

～食べ方を見直そう～

まず

野菜から食べる

野菜料理をもう1品追加

もっと

付け合わせの野菜も残さず完食



単品ばかり食は控える！

～バランスを重視しよう～

- ❁ ラーメン+ライスなど炭水化物に偏った食事に注意
- ❁ 牛丼などの単品ものより、定食をチョイス



Good!

- ❁ お弁当なら、いろんな種類の食材が入った幕の内などがおすすめ♪



編集・発行

臼杵市医師会立コスモス病院
リハビリテーション部
中部保健所
中部保健所由布保健部

令和元年9月発行