

# 気軽に取り組む（習慣となっている行動の改善からはじめる）

## ●目標設定のポイント

### 行動の改善を目標にする

まずは、習慣となっている行動を改善することが大切です。  
 体重・運動・食事（摂取エネルギー）の3つの観点から目標を設定しましょう。  
**運動のみ、あるいは食事のみでも構いません。できるところからはじめましょう。**  
**詳細な運動量や摂取カロリーまで管理するのは気が重い方にお勧めです。**  
 ただし行動に対しては、なるべく、時間や頻度など具体的な目標も考えてみましょう。

- 良い例 ○ ウォーキングを30分する  
 ○ ラーメンは週1回
- 悪い例 × 運動をする  
 × 食べ過ぎに注意する

2014年 7月分

今日の数値目標(体重・運動・摂取エネルギー) (その他)

体重 (kg)	運動 (メッツ・時間)	摂取エネルギー (kcal)	(その他)
75			
75			
75.4			

それぞれの目標にあわせて数値管理にも挑戦しましょう

日々の記録/それぞれの目標にあわせて反省点や記録メモを自由に記載しましょう

日 (曜日)	メモ欄
1日 (火)	早起きして30分ウォーキングをした。シャワーを浴びて体重を測ることにした。ラーメンは食べなかった。
2日 (水)	今朝も30分ウォーキングをした。夜飲みに行って、ラーメンを食べてしまった...
3日 (木)	今日は何もする気がなかった。
4日 (金)	今朝は30分ウォーキングをした。掃りは一駅手前で降りて、30分歩いて帰った。駅前のラーメン屋にひかれただけで我慢した...
5日 (土)	今日は雨だったので、掃除と料理の手伝いを合計1時間おこなった。ラーメンは食べなかった。
6日 ( )	
7日 ( )	

## ●記録のポイント

### 数字で振り返る

目標に対して、なるべく具体的な数字で振り返りましょう。

- 良い例 ○ 30分ウォーキングをした  
 ○ 2kmウォーキングをした
- 悪い例 × ウォーキングをした  
 × たくさん歩いた

### 日常の生活活動も記録する

運動だけでなく、日常の生活活動により身体活動量を増やすことも効果的です。コンテンツで紹介しているメッツ表もぜひ参考にしてください。例えば、掃除などの家事はウォーキングに相当する身体活動量とみなすことができます。

- 例 ○ 掃除と料理の手伝いをそれぞれ30分おこなった

(参考ページ:「簡単な運動からはじめてみよう」/自分に合った目標を設定してみよう/メッツ表)

26日 ( )	
27日 ( )	
28日 ( )	
29日 ( )	
30日 ( )	
31日 ( )	

今日の振り返り

朝のウォーキングは、意外と続けることができました。ラーメンは後半、週2~3回になってしまったので来月はもう少し気を付けたい。

健康管理は続けることが大切です。来月も目標を決めて取り組みましょう。

今月の体重推移

## ●記録のポイント

### 体重を記録する

メタボ対策では体重の管理が重要です。毎日体重を測り、記録する習慣をつけましょう。

## 継続のPoint

### 空欄ができてもしっかり続けよう

体調がすぐれない日、あるいは忙しくて書く時間がない日も必ずあります。空欄ができてしまっても構いません。空欄はそのままに、また次の日から取り組んでください。できれば、一言だけでもメモをする習慣をつけましょう。実践できない日も、「できなかった」と一言書くことが、続けられる秘訣です。

