

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。

運動のための食事の構成も管理します。このところは、詳しくは、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。

許容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。
ただし行動に対する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

たじ行動に対する、なるべく時間と頻度など具体的な目標を定めましょう。

- 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

目標	体重がこれ以上増えないように、毎日ウォーキングを30分する。 大好きなラーメンは週1回にする。
▶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) 今朝は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しなかった。
4日	(金) 今朝は30分ウォーキングをした。帰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けど我慢した…
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	()

2014年 7月分			
今日の動画日記(体重・運動・摂取エネルギーなどの他)			
体重 (kg)	運動 (メニュー・時)	摂取エネルギー (kcal)	(その他)
75			
			-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
75			
75			
75.4			

●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。

- 30分ウォーキングをした
○ 2kmウォーキングした

- 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

運動だけではなく、
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

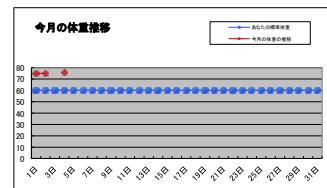
日常の生活活動によって身体活動量を増やすことが効果的です。コンテンツで紹介しているメッシュ表もぜひ参考にしてください。例えば、掃除などの家事はウォーキングに相当する身体活動量とみなすことができます。

- 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 / メットツ表

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

▶今月の振り返り
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。



空欄ができても続けましょう

継続の Point

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。実践できない日でも、「できなかった」と一言書くことが、続けられる秘訣です。

