

# 基本的な使い方

## ●まずはご自身の情報をメモしましょう

### メタボ対策の基本は体重の管理

身長と体重を入力するとBMI値が表示されます。  
(エクセルシートでの使用の場合のみ可能です)

### メタボ危険度をチェック

本編の「あなたのメタボ危険度をチェックしてみましょう」を活用して、あなたのメタボ危険度をチェックします。  
危険度のレベルとアドバイスされた項目(体重・運動・食事)を記録して目標設定の参考にしましょう。

#### 【健康記録表】

毎月の目標を決めて、日々の記録をつけるから健康の管理を行いましょう。  
(※※※)下の記録表に記載されている項目は、すべて記入する必要はありません。

まずはご自身の情報をメモしましょう

身長:  cm 体重:  kg BMI値   
メタボ危険度:  レベル1 ・特に改善したい点  体重  食事  運動

今日の目標

目標

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 ( ) |     |

年 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) |
|---------|-------------|----------------|-------|
|         |             |                |       |

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

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

## ●今月の目標

### 取り組むテーマを考えましょう

メタボ危険度のレベルと取り組むべきポイント(体重・運動・食事)に応じて目標を設定します。  
まずは気軽に毎日取り組めることから始めてみましょう。  
「対象」「手段や方法」「回数・時間」「数字」はなるべく具体的に設定するようにします。

## ●日々の記録

### 毎日の取り組みを記録しましょう

目標を実践できたか記録します。  
忙しくて書く時間がない日でも、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。  
記録表をつけることが目的ではありません、毎日実践したかどうか振り返ることが大切です。

## ●今月の振り返り

### 1か月の実施結果を記入する

1か月の目標に対する実施状況を振り返り、反省すべきポイントを理解しましょう。  
「なかなか続けられない、結果がでない…」ということもあるかもしれません。  
無理な目標を立ててしまったときは、来月はもう少し気楽な目標に変更するなど、工夫しながら継続して活用してください。

## ●今月の数値目標

### 体重目標

メタボ対策では体重の管理が重要です。  
ご自身の体重目標を設定しましょう。

### 数値で管理するのが得意な方にお勧め

体重と運動量、食事の摂取エネルギーの数値について、記録することが可能です。  
必ずしも全て記録する必要はありません。  
ご自身の目標や実施可能な範囲で活用しましょう。

### その他(自由設計)

その他には、例えば摂取エネルギーの削減目標や腹囲のサイズ目標など、オリジナルの数値目標も設定できます。  
本編の「簡単な運動からはじめてみよう」の「内臓脂肪減少のための目標設定」なども参考に活用してください。

## ●数値を記録する

### 体重を記録する

体重はできれば毎日記録しましょう。  
運動や食事への取り組みに対してどのように体重が変化するか、結果を確認しましょう。

### 数字を比較する

体重以外に、運動や食事のカロリーを記録すると1週間や1か月の活動の傾向が見えてきます。  
行動の改善ポイントが見えてきます。

## ●今月の体重推移(エクセルシートでの使用の場合のみ可能です)

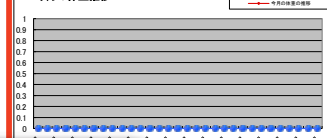
### 体重グラフ

毎日体重を測定し記録することで体重の推移が分かりやすくグラフ化されます。

### 標準体重

シート上部に記入した身長と体重から計算される標準体重を表示します。現在の体重と比較してください。

#### 今月の体重推移



具体的な目標設定や記録の仕方については、上手な使い方例も参考にしてください。  
では、さっそく今日から取り組みましょう。

