

# 挫折感を持たない目標を

目標を**3つ**  
書き出してみよう

こんな言葉は使わない  
「絶対～する」「決して～しない」  
「～しなければならない」  
「毎日、必ず～する」

今、自分が出来そうなことを、  
軌道修正しながら取り組んでみよう

## 太りやすい原因チェック

\* 質問の答えをA～Eの中から選んで記入してみましょう。

A:そんなことはない B:あまりあてはまらない C:半分程度あてはまる D:ほとんどあてはまる E:完全にあてはまる

番号	質問	回答欄
1	朝食を軽くすませるか抜くことが多い	
2	徒歩で15分かかるところへは乗り物を使う	
3	なんとなくあめやガムを口にすることが多い	
4	食事は作らないで外食や買ったものですか	
5	エスカレーターがあると1階分でも利用する	
6	食べ放題の店をよく利用する	
7	食事に時間をかけるひまはない	
8	忙しくて食事時間がずれることが多い	
9	食事は抜いてもおやつは抜かない	
10	いらいらすると無性に食べたくなる	
11	残りものをつまみ食いすることがある	
12	食事やお茶などつき合いをだいじにしている	
13	インスタント食品をよく利用する	
14	あっさり味より濃い味つけが好き	
15	宴会では料理より酒が楽しみだ	
16	すすめられると満腹でもつい食べ過ぎてしまう	
17	夕食を家族と食べることはほとんどない	
18	満腹にならないと食べた気がしない	
19	みんなで食事をすると最初に食べ終わる	
20	脂っこいものや肉料理がないともの足りない	
21	夕食には晩酌をつけることがほとんどだ	
22	食べるものを減らしても太ってしまう	
23	夕食が21時を過ぎることが多い	
24	食べ残すのは行儀が悪いもったいない	
25	酒席のあとでも夕食は残さず食べる	
26	帰宅が遅くなっても必ず自宅で夕食をとる	
27	家族の夕食につきあうことが多い	
28	テレビや新聞を見ながら飲食することが多い	
29	酒を飲まないとい眠れないことがある	
30	残りものは捨てないであとでまとめて食べる	

番号	質問	回答欄
31	甘いものや果物は毎日でも食べたい	
32	弁当やファーストフードをよく買って食べる	
33	安売りの食品はまとめて買い込む	
34	深夜におなかがすいて飲食することがある	
35	気分転換に食べ歩きをすることがある	
36	からだを動かしたり運動するのは好きでない	
37	親や兄弟に太っている人がいる	
38	子供のころに太っていた	
39	かたいものよりやわらかいものが好き	
40	何ごとにも誘われたりすすめられると断れない	
41	いらいらしたり落ち込むことが多い	
42	食事より仕事が大切だ	
43	用事はできるときにまとめて片付けておく主義だ	
44	夜ふかしすることが多く早起きは苦手である	
45	菓子やジュースを買い置きしている	
46	何をやるにも1回ごとにきりをつけないと気分が悪い	
47	献立を吟味したり選ぶのは面倒だ	
48	ほっとひと息、水がわりの酒がおいしい	
49	ごはんがあればおかずは何でも良い	
50	休日は何もしないでくつろぎたい	
51	水を飲んでも太るタイプだ	
52	用事をてきぱき片付けるタイプでせっかちだ	

たくさんの質問への回答お疲れ様でした。

\* A~Eのどれに○が多くつきましたか？D、Eの多い人は太りやすい体だと自覚して生活習慣を見直す必要があります。

\* 太るには人それぞれ理由があります。健康体重を目指すためには、太った原因を知ることが大切。それぞれの項目ではEに近いものほど、あなたが改める必要のある項目です。

それでは次に、あなたのタイプを確認してみましょう。



## あなたはどんなタイプ？

\* チェックリストでD、Eがついた番号はどれでしたか？○をつけてみてください。

2つ以上ついているものがあたら、そのタイプがあてはまります。

番号				タイプ
1	8	17	42	①食事が不規則、食事抜きタイプ
6	18	33	43	②まとめ食い、どか食いタイプ
23	26	34	44	③深夜の飲食、夜更かしタイプ
7	19	39	52	④早食い、せかせか食いタイプ
3	9	28	45	⑤間食大好き、ながら食いタイプ
11	24	30	46	⑥残りものの整理、つまみ食いタイプ
12	16	27	40	⑦つきあい、つられ食いタイプ
4	13	32	47	⑧外食、市販品、手軽食タイプ
14	20	31	49	⑨太りやすいものが好きなタイプ
15	21	25	48	⑩アルコールのとりすぎタイプ
10	29	35	41	⑪気晴らし食い、やけ酒タイプ
2	5	36	50	⑫運動不足、運動苦手タイプ
22	37	38	51	⑬体質だからとあきらめタイプ

案外知ってるようで知らないのが自分のライフスタイル。

まずは自分のパターンを知ることが大切！

メモ程度でも良いので、生活日記をつけてみましょう。

最初は面倒な作業ですが、1週間も記録を続けると、次のことがわかります。

1. 無意識のうちに必要以上に多くの量を食べ過ぎていた
2. 自分の周囲には食べ過ぎ・飲み過ぎを促す刺激が満ちあふれている
3. これまでの生活習慣は消費エネルギーを節約するものが多かった
4. 楽な生活環境のなかにはエネルギーを消費しないものが多い

引用文献：「太りすぎは生活習慣チェックで治る」

東京慈恵医大大野誠先生（主婦と生活社）





## 私のスリムアップ生活宣言



私は今後3ヶ月間にわたり、

1
2
3

以上の3つの目標を守って生活することを

ここに宣言します!!

年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_



私の目標体重

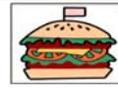
Kg

月 日( )生活日記(天気:    )名前( )

今日の状態

体重	体脂肪率	歩数
kg	%	歩

食事記録



時間帯	生活内容	飲食物	備考
(例) 21時30分 ~22時	自宅で夕食	ビール2本(大)、とんかつ、 ポテトサラダ、ご飯	中日が勝ったので、ビール を1本から2本にした

運動記録

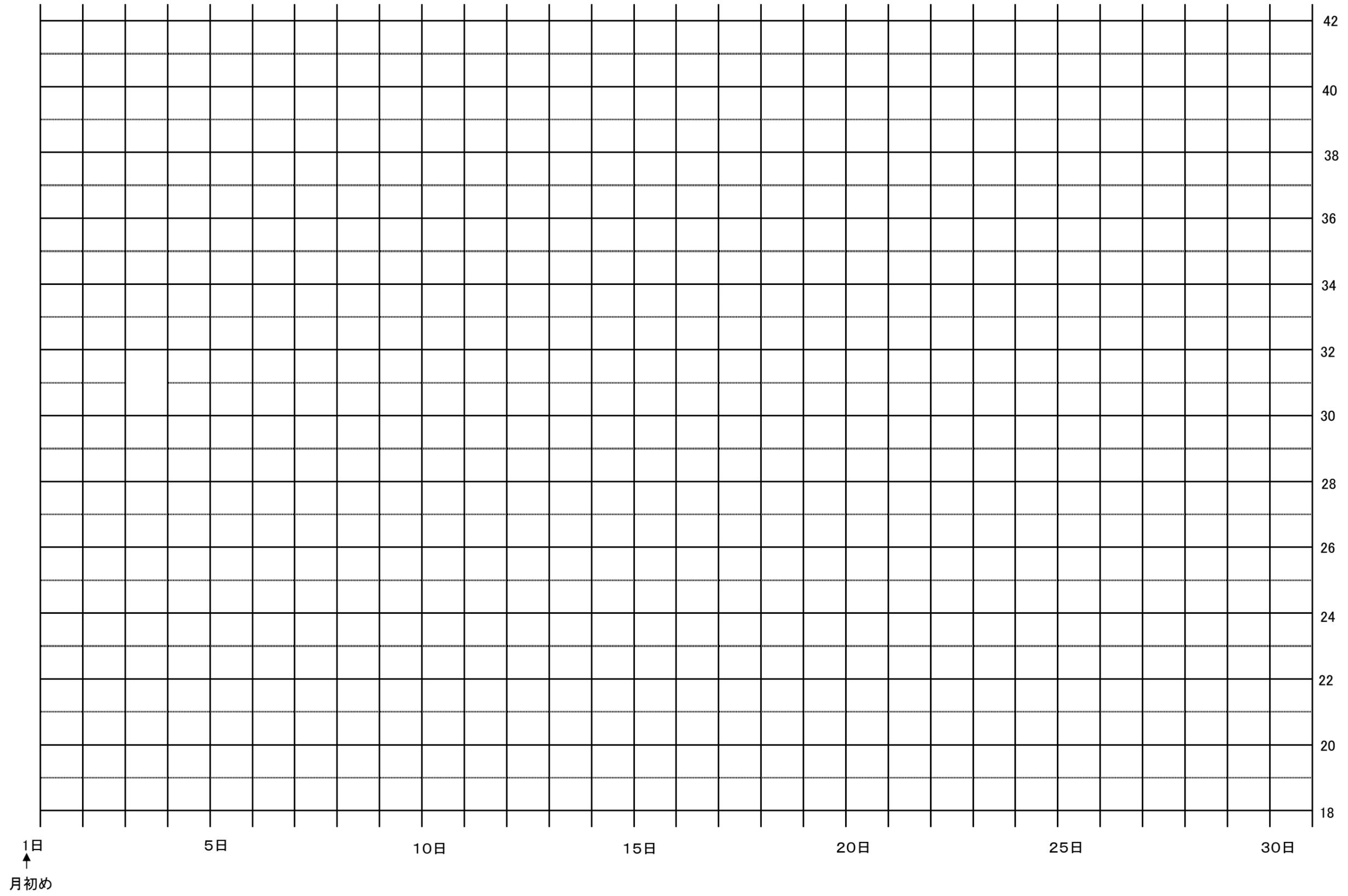


時間帯	内容

月度 ヘルシーSlim記録表

体重●で記録  
kg

体脂肪率○で記録  
%



ヘルシーSlimサポート記録表

氏名	従業員番号	職場	年齢	写真	内線
				有・無	
隊分け（リーダー◎、サブ○）		隊目標			3ヶ月後目標体重
					k g

教室受講日	身長	体重	体脂肪率	エルゴ測定	備考

1週間目フォロー

日時	方法（メール、社内便など）	フォロワー者氏名
《フォロー内容》		

1ヵ月後フォロー

日時	方法（メールなど）	担当者	体重	体脂肪率
《フォロー内容》				

2ヵ月後フォロー

日時	方法（メールなど）	担当者	体重	体脂肪率
《フォロー内容》				



## 北海道農業団体健康保険組合<文書による生活習慣改善のための個別支援「減る脂プログラム」>

### <背景>

高脂血症有所見者の増加に伴い、平成10年から開始。

### <目的>

高脂血症有所見者の減少

健診でLDLコレステロールが高めの方の生活習慣改善

### <対象>

被保険者・被扶養者のうち、コレステロールを下げる治療を行っておらず、健康診断でLDLコレステロール値が140mg/dl以上の、30歳以上55歳以下全員に案内文書を送付。申し込み用紙が返送されてきた方を参加者とする。

### <内容>

- ・参加者には、自己改善目標（食生活の改善、節酒、間食・飲物を控える、運動、その他）を細かく決めてもらい、その目標が実践されるよう支援する文書を、保健師が送付。送付する回数・頻度は、個人によって違う。
- ・管理栄養士からは、初回支援として、アンケート用紙に食習慣を記入してもらい、アドバイスを送付。2回目以降は、3日分の献立票を記入してもらい、食事診断表を作成し、今後に向けたアドバイスとともに送付。送付時、次回用の献立表を同封し、返送があればまた食事診断表を作成し、年に数回のやり取りを文書指導で実施。
- ・必要時、リーフレット、レシピなどを同封する。
- ・希望者には運動トレーナーから運動メニューやアドバイスを送付
- ・参加した翌年の健康診断データがわかった時点で、アンケートを送付。評価に合わせた表彰状や、今後のアドバイスを送ることで、終了後も自分自身

で健康管理を継続していけるような動機づけにしている。希望者は次年度も継続する。

### <特徴>

個人が自分に合った生活改善メニューで取り組めるよう、個人に具体的な目標を設定してもらい、保健師・管理栄養士・運動トレーナーの3職種でアプローチを行なっている。

### <実施状況・評価>

実施状況（別添資料1、2参照）

- ・達成度については（別添資料1参照）、ここ3年ほどは達成したで賞（自己改善目標を達成し、指導に対する返信もあった人）が22～26%、これからも頑張りま賞（自己改善目標は達成しなかったが、指導に対する返信があった人）が23～24%、継続しま賞（自己改善目標は達成したが、指導に対する返信がなかった人）が6～21%、もう一度やりま賞（自己改善目標が未達成で、指導に対する返信もない人）が26～34%であった。
- ・「歩く」「栄養バランスを考えた食事をしている」「間食を減らしている」ことの実践報告がある。全体的に参加後のライフスタイルは改善傾向にある。
- ・総コレステロールが基準値もしくは10%以上の下降を「改善」とした場合全体の37%が改善した。（別添資料3-表1）
- ・平成10年度プログラム参加者の5年後を追跡したところ、総コレステロールが基準値（220 mg/dl 未満）内の方は50%になる（別添資料3-表3参照）
- ・減る脂プログラム参加者の医療費削減効果があった。（別添資料3参照）
- ・支援プログラムの方法について78%の人がFAXやEメール、郵送でのやり取りで十分と回答。

フローチャート 減る脂プログラムの流れ

