

プランニング

対象者自身による行動目標や評価時期の設定を支援する。

○プランニングシートの作成

無理なく内臓脂肪を減らすために
～運動と食事でバランスよく～

次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった減量方法を考えてみましょう。
(体重1kg減らす＝約7000kcal減らすとしての計算)

①あなたの体重は？ (腹囲は100.5cm)

②当面目標とする体重は？ まずは、1か月に 減量で、半年・

③目標達成までの期間は何ヶ月？
現実にはじゅくりコース： ÷ =

④目標達成まで減らさなければならぬエネルギー量は？
 × 7,000kcal =
 ÷ ÷ =

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？
※体重1kgを減らすのに、7000kcalが必要

1日あたり 200 kcal
 運動で (普通歩行10分、速歩10分)
 食事で (甘い飲み物やデザート、揚げ物、菓子パン、アイス、お菓子類、お惣菜、お惣菜、お惣菜)

(武見副大臣)

(石田副大臣)

現在
(平成18年11月)

体重84Kg 腹囲100.5cm

体重88Kg 腹囲101.5cm

6か月後には

6か月後には

目標
(平成19年5月)

体重79Kg 腹囲95.5cm
(-5kg) (-5cm)

体重82Kg 腹囲95.5cm
(-6kg) (-6cm)

プランニング

生活習慣の状況を踏まえ、対象者が主体的に取り組む行動計画の策定を支援する。

○生活習慣チェックリストの作成

(武見副大臣)

武見敬三副大臣 「気持ちいい」身体づくりに挑戦!! 生活習慣チェックリスト

月	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)	
天気	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪
身体子エック	●体重計測 (毎朝計測) <input type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった ●今日の体重 ()Kg ()Kg ()Kg ()Kg ()Kg ()Kg ()Kg ●腹囲計測 (毎週1回計測) <input type="checkbox"/> 計測した()cm <input type="checkbox"/> 計測しなかった							
運動子エック	目標: 60 kcal/日 消費量アップ 目安→普通歩行(10分間)約25kcal 速歩(10分間)約40kcal ●普通歩行10分 <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった ●速歩 10分 <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった ●腹筋 <input type="checkbox"/> できた()回 <input type="checkbox"/> できなかった()回 ●今日の歩数 ()歩 ()歩 ()歩 ()歩 ()歩 ()歩 ()歩							
食事子エック	目標: 140 kcal/日 摂取量ダウン 目安→クリームパン/ジャムパン(各1個)約300kcal ざるそば(普通皿1人前)約300kcal ●甘い炭酸飲料は数少ない(シロップ入り)約200kcal <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった ●コーヒーの砂糖は甘味料(エネルギー量の低いもの)とする。スティック(1本)約12kcal 甘味料(1本)約2kcal <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった ●揚げ物・炒め物は1日1料理まで <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった ●菓子は2日に1回、1個まで(クリームパン/ジャムパン(各1個)約300kcal) <input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 菓子を食べた(1個食べた) <input type="checkbox"/> 菓子を食べた(2個以上食べた) ●3食以外の夜食は食べない(ご飯(1杯)約300kcal) <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった ●総合子エック <input type="checkbox"/> 今日は頑張った! <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No							