

# 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  
(石田副大臣)

石田祝総副大臣 「気持ちいい」身体づくりに挑戦!! 生活習慣チェックリスト

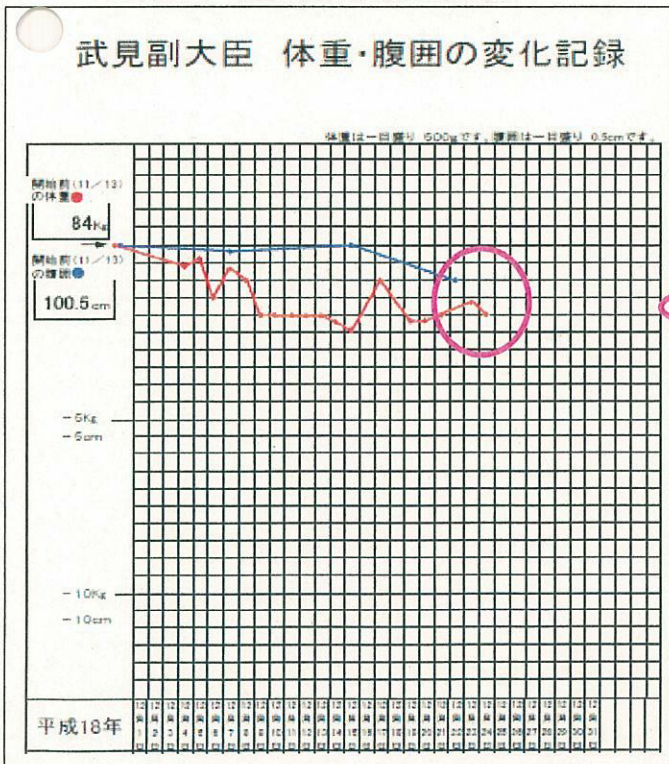
12月	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
<b>身体チェック</b>							
●体重計測 (毎朝計測)	<input type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<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 (毎朝1回計測)	<input type="checkbox"/> 計測した( )cm <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した( )cm <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した( )cm <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した( )cm <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した( )cm <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した( )cm <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した( )cm <input type="checkbox"/> 計測しなかった
<b>運動チェック 目標: 80 kcal/日 消費量アップ 目安→階段昇降(5分間)約35kcal、速歩(10分間)約40kcal</b>							
●意識してなるべく歩く(速歩)	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
●今日の歩数 目標: 8,500歩	( ) 歩	( ) 歩	( ) 歩	( ) 歩	( ) 歩	( ) 歩	( ) 歩
●階段昇降	<input type="checkbox"/> 5階分×2回できた <input type="checkbox"/> 5階分×1回できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> 5階分×2回できた <input type="checkbox"/> 5階分×1回できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> 5階分×2回できた <input type="checkbox"/> 5階分×1回できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> 5階分×2回できた <input type="checkbox"/> 5階分×1回できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> 5階分×2回できた <input type="checkbox"/> 5階分×1回できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> 5階分×2回できた <input type="checkbox"/> 5階分×1回できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> 5階分×2回できた <input type="checkbox"/> 5階分×1回できた <input type="checkbox"/> できなかった
<b>食事チェック 目標: 160 kcal/日 摂取量ダウン 目安→ビール1缶(350ml)約140kcal、発泡酒1缶(350ml)約160kcal</b>							
●ビールは1日1缶(350ml)まで	<input type="checkbox"/> 飲まなかった <input type="checkbox"/> 1缶飲んだ <input type="checkbox"/> 2缶以上飲んだ	<input type="checkbox"/> 飲まなかった <input type="checkbox"/> 1缶飲んだ <input type="checkbox"/> 2缶以上飲んだ	<input type="checkbox"/> 飲まなかった <input type="checkbox"/> 1缶飲んだ <input type="checkbox"/> 2缶以上飲んだ	<input type="checkbox"/> 飲まなかった <input type="checkbox"/> 1缶飲んだ <input type="checkbox"/> 2缶以上飲んだ	<input type="checkbox"/> 飲まなかった <input type="checkbox"/> 1缶飲んだ <input type="checkbox"/> 2缶以上飲んだ	<input type="checkbox"/> 飲まなかった <input type="checkbox"/> 1缶飲んだ <input type="checkbox"/> 2缶以上飲んだ	<input type="checkbox"/> 飲まなかった <input type="checkbox"/> 1缶飲んだ <input type="checkbox"/> 2缶以上飲んだ
●今日の飲酒量	ビール 350ml缶( )缶 中ジョッキ( )杯 焼酎 水割り ( )杯 ロック ( )杯 日本酒 ( )合 ワイン ( )杯 ウイスキー シングル ( )杯 その他 ( )	ビール 350ml缶( )缶 中ジョッキ( )杯 焼酎 水割り ( )杯 ロック ( )杯 日本酒 ( )合 ワイン ( )杯 ウイスキー シングル ( )杯 その他 ( )	ビール 350ml缶( )缶 中ジョッキ( )杯 焼酎 水割り ( )杯 ロック ( )杯 日本酒 ( )合 ワイン ( )杯 ウイスキー シングル ( )杯 その他 ( )	ビール 350ml缶( )缶 中ジョッキ( )杯 焼酎 水割り ( )杯 ロック ( )杯 日本酒 ( )合 ワイン ( )杯 ウイスキー シングル ( )杯 その他 ( )	ビール 350ml缶( )缶 中ジョッキ( )杯 焼酎 水割り ( )杯 ロック ( )杯 日本酒 ( )合 ワイン ( )杯 ウイスキー シングル ( )杯 その他 ( )	ビール 350ml缶( )缶 中ジョッキ( )杯 焼酎 水割り ( )杯 ロック ( )杯 日本酒 ( )合 ワイン ( )杯 ウイスキー シングル ( )杯 その他 ( )	ビール 350ml缶( )缶 中ジョッキ( )杯 焼酎 水割り ( )杯 ロック ( )杯 日本酒 ( )合 ワイン ( )杯 ウイスキー シングル ( )杯 その他 ( )
<b>総合チェック</b>							
●今日はよく頑張った!	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
●気分よい1日だった	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No

# モニタリング

生活習慣の改善状況の確認、新たに確立された行動の維持のための支援を行う。

○体重・腹囲の変化を確認

武見副大臣 体重・腹囲の変化記録



○生活習慣チェックリストを確認

武見副大臣 「気持ちいい」身体づくりに挑戦!! 生活習慣チェックリスト

12月	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
<b>身体チェック</b>							
●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	<input type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<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 (毎朝1回計測)	<input type="checkbox"/> 計測した( )cm <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した( )cm <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した( )cm <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した( )cm <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した( )cm <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した( )cm <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した( )cm <input type="checkbox"/> 計測しなかった
<b>運動チェック 目標: 60 kcal/日 消費量アップ 目安→速歩(10分間)約25kcal、速歩(10分間)約40kcal</b>							
●意識してなるべく歩く(速歩)	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
●今日の歩数 目標: 約1,000歩	( ) 歩	( ) 歩	( ) 歩	( ) 歩	( ) 歩	( ) 歩	( ) 歩
●階段昇降	<input type="checkbox"/> 5階分×2回できた <input type="checkbox"/> 5階分×1回できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> 5階分×2回できた <input type="checkbox"/> 5階分×1回できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> 5階分×2回できた <input type="checkbox"/> 5階分×1回できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> 5階分×2回できた <input type="checkbox"/> 5階分×1回できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> 5階分×2回できた <input type="checkbox"/> 5階分×1回できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> 5階分×2回できた <input type="checkbox"/> 5階分×1回できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> 5階分×2回できた <input type="checkbox"/> 5階分×1回できた <input type="checkbox"/> できなかった
<b>食事チェック 目標: 300 kcal/日 摂取量ダウン 目安→クリームパン(各1個)約300kcal、300kcal未満(各1個)約300kcal</b>							
●今日の摂取量	<input type="checkbox"/> 飲まなかった <input type="checkbox"/> 1缶飲んだ <input type="checkbox"/> 2缶以上飲んだ	<input type="checkbox"/> 飲まなかった <input type="checkbox"/> 1缶飲んだ <input type="checkbox"/> 2缶以上飲んだ	<input type="checkbox"/> 飲まなかった <input type="checkbox"/> 1缶飲んだ <input type="checkbox"/> 2缶以上飲んだ	<input type="checkbox"/> 飲まなかった <input type="checkbox"/> 1缶飲んだ <input type="checkbox"/> 2缶以上飲んだ	<input type="checkbox"/> 飲まなかった <input type="checkbox"/> 1缶飲んだ <input type="checkbox"/> 2缶以上飲んだ	<input type="checkbox"/> 飲まなかった <input type="checkbox"/> 1缶飲んだ <input type="checkbox"/> 2缶以上飲んだ	<input type="checkbox"/> 飲まなかった <input type="checkbox"/> 1缶飲んだ <input type="checkbox"/> 2缶以上飲んだ
●今日の飲酒量	ビール 350ml缶( )缶 中ジョッキ( )杯 焼酎 水割り ( )杯 ロック ( )杯 日本酒 ( )合 ワイン ( )杯 ウイスキー シングル ( )杯 その他 ( )	ビール 350ml缶( )缶 中ジョッキ( )杯 焼酎 水割り ( )杯 ロック ( )杯 日本酒 ( )合 ワイン ( )杯 ウイスキー シングル ( )杯 その他 ( )	ビール 350ml缶( )缶 中ジョッキ( )杯 焼酎 水割り ( )杯 ロック ( )杯 日本酒 ( )合 ワイン ( )杯 ウイスキー シングル ( )杯 その他 ( )	ビール 350ml缶( )缶 中ジョッキ( )杯 焼酎 水割り ( )杯 ロック ( )杯 日本酒 ( )合 ワイン ( )杯 ウイスキー シングル ( )杯 その他 ( )	ビール 350ml缶( )缶 中ジョッキ( )杯 焼酎 水割り ( )杯 ロック ( )杯 日本酒 ( )合 ワイン ( )杯 ウイスキー シングル ( )杯 その他 ( )	ビール 350ml缶( )缶 中ジョッキ( )杯 焼酎 水割り ( )杯 ロック ( )杯 日本酒 ( )合 ワイン ( )杯 ウイスキー シングル ( )杯 その他 ( )	ビール 350ml缶( )缶 中ジョッキ( )杯 焼酎 水割り ( )杯 ロック ( )杯 日本酒 ( )合 ワイン ( )杯 ウイスキー シングル ( )杯 その他 ( )
<b>総合チェック</b>							
●今日はよく頑張った!	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
●気分よい1日だった	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No

## 管理栄養士・保健師からのコメント

開始3週間で、確実に体重と腹囲の数値に成果が現れています。  
甘い飲み物や菓子類に関しては、ほぼ毎日目標を達成していますね。  
今まで間食として食べていた菓子類をやめ、果物を食べるようになったことで、摂取エネルギー量を減らすことにつながっています。  
しっかり食べて、低いエネルギー量にするという工夫が大切ですね。