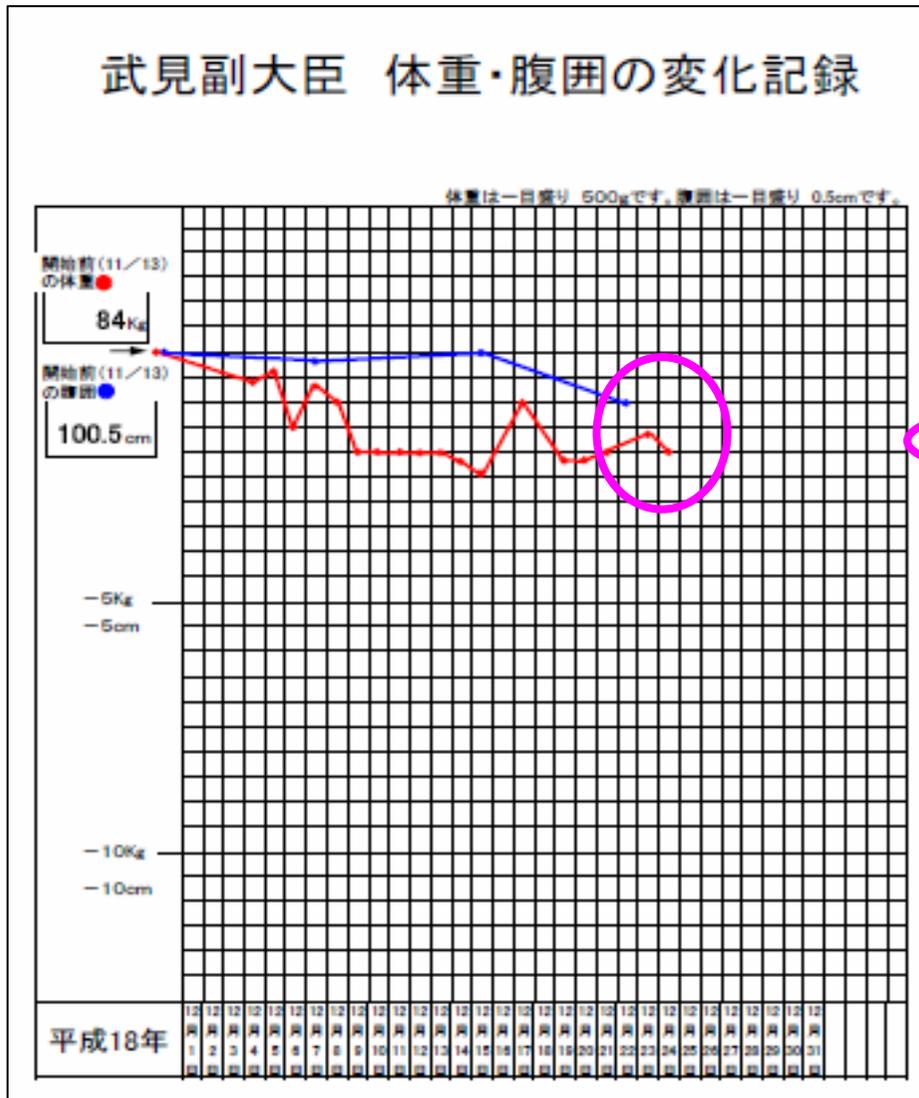


モニタリング

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



○生活習慣チェックリストを確認

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

	12月	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
天気	晴 曇 雨 雪	晴 曇 雨 雪	晴 曇 雨 雪	晴 曇 雨 雪	晴 曇 雨 雪	晴 曇 雨 雪	晴 曇 雨 雪	晴 曇 雨 雪
身体チェック								
●体重計測 (毎朝計測)	<input type="checkbox"/> 計測した	<input checked="" type="checkbox"/> 計測した	<input checked="" type="checkbox"/> 計測した	<input checked="" type="checkbox"/> 計測した	<input checked="" type="checkbox"/> 計測した	<input checked="" type="checkbox"/> 計測した	<input checked="" type="checkbox"/> 計測した	<input checked="" type="checkbox"/> 計測した
●今日の体重	()Kg	(81.8)Kg	(81.8)Kg	(82.0)Kg	()Kg	(82.4)Kg	(82.0)Kg	()Kg
●腹囲計測 (毎週1回計測)	<input type="checkbox"/> 計測した	<input checked="" type="checkbox"/> 計測した (99.5)cm	<input type="checkbox"/> 計測した					
運動チェック 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 checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった
●速歩 10分	<input type="checkbox"/> できた	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった
●速歩10分 約1,000歩	<input type="checkbox"/> できた	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった
●腹筋	<input type="checkbox"/> できた ()回	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった ()回	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった ()回	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった ()回	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった ()回	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった ()回	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった ()回	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった ()回
●今日の歩数	(3,261)歩	(1,697)歩	(3,877)歩	(4,177)歩	(4,696)歩	(12,004)歩	(15,029)歩	()歩
食事チェック 目標: 400Kcal/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 さつまいも(冷凍)1個(前) 約300Kcal								
●コーヒーマシンの砂糖は甘味料(エネルギー量の低いもの)とする。	<input type="checkbox"/> できた	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった
●スナック菓子(1本)約12kcal	<input type="checkbox"/> できた	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった
●揚げ物・炒め物は1回1回	<input type="checkbox"/> できた	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できなかった
●菓子(2日に1回、1個まで)	<input type="checkbox"/> 食べた	<input checked="" type="checkbox"/> 食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 食べなかった
●クリームパン/ジャムパン (各1個)約300kcal	<input type="checkbox"/> 1個食べた	<input checked="" type="checkbox"/> 1個食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 1個食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 1個食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 1個食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 1個食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 1個食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 1個食べなかった
●3食以外の夜食は食べない	<input type="checkbox"/> 食べた	<input checked="" type="checkbox"/> 食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 食べなかった
●ご飯(1杯)約300kcal	<input type="checkbox"/> 食べた	<input checked="" type="checkbox"/> 食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 食べなかった
総合チェック								
●今日はよく頑張った!	<input type="checkbox"/> Yes	<input checked="" type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Yes	<input checked="" type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Yes	<input checked="" type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Yes	<input checked="" 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。