

② 家庭にすることが多い主婦Bさんの場合

	活動内容					運動	生活活動	合計
月						0個	3個	3個
火						3個	2個	5個
水						0個	3個	3個
木						0個	2個	2個
金						3個	1個	4個
土						0個	2個	2個
日						0個	2個	2個
合計						6個	15個	21個

Bさんの1週間の身体活動

- 運動
エアロビクス (30分) : 1回3個
週2回
- 生活活動
買い物の往復 (20分) : 1回1個
週3回
子供と活発に遊ぶ (30分) : 1回2個
週2回
庭いじり (40分) : 1回2個
週1回
床そうじ (40分) : 1回2個
週2回

〔評価&目標〕 目標の23個の身体活動には2個足りません。また、体力の評価を行ったところ、筋力が目標値より低いことがわかりました。
Bさんは週末に以下の身体活動を追加することにしました。

	活動内容					運動	生活活動	合計
月						0個	3個	3個
火						3個	2個	5個
水						0個	3個	3個
木						0個	2個	2個
金						3個	1個	4個
土						1個	2個	3個
日						1個	2個	3個
合計						8個	15個	23個

Bさんが追加した身体活動

- 運動
筋力トレーニング (20分) : 1回1個
週2回

〔結果〕 Bさんは身体活動量、運動量ともに目標を達成しました。筋力トレーニングを取り入れて筋力も目標に達成するように取り組むつもりです。