

(2) 目標設定に関する資料

1) 目標設定支援シート

どんな氷山？（大阪府泉佐野市）

(ねらい)

検査結果と生活習慣の関連づけをしながら、参加者の問題点を抽出する。

(対象者)

参加者全員

(使用のタイミング)

プログラム開始時。

(内容・利用方法)

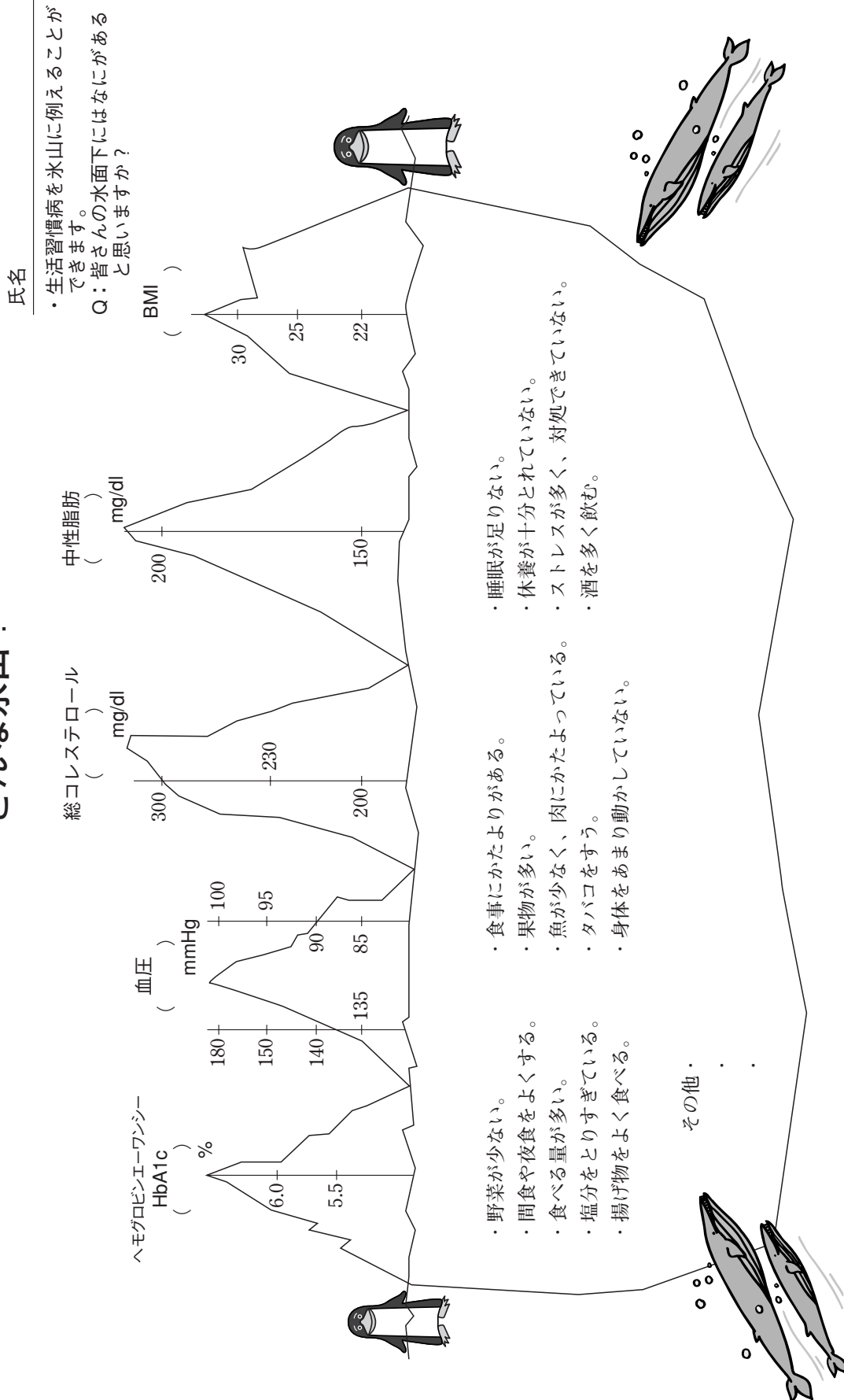
- ・ 上段は血液検査の結果を記入し、グラフ上に印をつける。下段は本人が考えられる生活習慣に○印を入れる。
- ・ グラフの形と問題と思われる生活習慣から問題点を認識する。

(出典)

『目で見てわかる糖尿病1』（坂根直樹著 2003年）をもとに泉佐野市作成

どんな冰山？（大阪府泉佐野市）

どんな冰山？



自分にあてた支援レター（宮崎県日南市）

（ねらい）

- ・目標設定にあたり、自分への応援メッセージを送ることにより、自分の目標を確認する。
- ・運動や栄養といった特定レベルの自己効力感ではなく、ライフスタイル改善のために健康領域における中間（領域）レベルの自己効力感を高めることをねらいとし、課題の重要度を発見し、どう対処しようかを自らが考えていく力をつけるための工夫の一環として、設定した。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

初回

（内容・利用方法）

- ・自分の気持ち、希望等を、1か月後、3か月後の自分に宛てて記入する。

（出典）

日南市作成

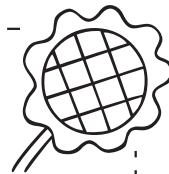
自分にあてた支援レター（宮崎県日南市）

自分にあてた支援レター

平成17年度 ①

目標や夢にどれくらい近づけましたか？ 頑張っている自分へ応援メッセージを書いてみましょう！ 私達スタッフも応援します！

() へ



★スタッフからの応援メッセージ★

[]

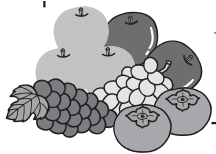
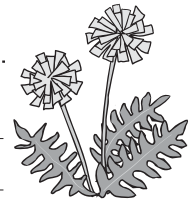
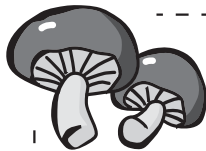
自分にあてた支援レター（宮崎県日南市）

自分にあてた支援レター

平成17年度 ②

目標や夢にどれくらい近づけましたか？ 頑張っている自分へ応援メッセージを書いてみましょう！ 私達スタッフも応援します！

() へ



★スタッフからの応援メッセージ★

[]

2) 目標記入シート

身体活動宣言書（熊本県植木町）

(ねらい)

参加者自身が立てた1か月間の行動目標を記入し、達成していくことを支援する。

(対象者)

参加者全員

(使用のタイミング)

毎回の教室時。

(内容・利用方法)

- ・実施難易度別に3つの運動実践目標を設定し、目標達成のために自己強化の設定やソーシャルサポートの意識づけを行う。
- ・毎回教室時に各自で宣言書に記入し、グループ形式で発表し合う。
- ・記録内容については、次回の教室時のグループ活動によるフィードバックに使用する。
- ・次回の教室時に、目標達成度を自己評価し、グループ形式で発表し合う。

(出典)

スポーツ福祉くまもと作成

身体活動宣言書（熊本県植木町）

身体活動宣言書

私は、平成____年____月____日に宣言書に述べた目標に向かって活動を開始し、
 また平成____年____月____日に目標達成に向かっての進行状況を評価する。
 宣言期間は1か月とする。

宣言期間内の私の目標

Step1. まずは _____

Step2. 少し頑張って _____

Step3. 最終的には _____

1か月で達成でき
 そうな簡単な目標
 を立てましょう。



目標を実現するための具体的な計画

1 週間のうち少なくとも _____ 日間は
 _____ を
 (時間 ・ 分) 行います。

宣言期間に自分が
 無理なくできる範囲
 で考えましょう!

_____ の時は
 _____ 日間のうち少なくとも _____ 日間は
 _____ を
 (時間 ・ 分) 行います。

用事や天候など
 により上の計画が
 できそうもない時
 のために別メニュー
 を立てましょう。

目標を達成した自分へのごほうび

例：目標達成したらおいしいものを食べに行く!! 大好きな温泉に行く、etc...

あなたの署名 _____

日付
 平成 ____年 ____月 ____日

支援者の署名（家族・友人・親戚・その他） _____

日付
 平成 ____年 ____月 ____日

身体活動宣言書のワンポイントアドバイス

無理なく目標を達成するために・・・

ポイントその1

最初の目標は低くしましょう。

運動を徐々に生活になじませながら、あなたのペースで最終目標にたどり着きましょう。

少しずつできる範囲で行うことが大切なんだね!



ポイントその2

自分が心地よいと感じる程度の運動からはじめましょう。

きつい運動は誰でも長続きしないものです。

あくまで心地よい・楽しいと感じる程度の運動を長く続けることが基本です。その後少しずつ強度を上げていきましょう。

ポイントその3

あなたを応援して支えてくれる人を探してみましょう。

あなたの健康を心配してくれる人や、一緒に運動してくれる人、気持ちが通じ合う人、一緒にいて楽しい人など、あなたを支えてくれる身近な人は誰ですか?例えばご家族や友人などに、自分の目標を伝えて励ましてもらうことも支援者を得る1つの方法ですね。

1日30分の運動でいいと言われているけれど、忙しくてなかなか時間が取れなくて...



と思っているあなた! 決してまとまった時間を確保する必要はないのです。例えば、仕事をしながらできることや、いつも車で行っているところを自転車や歩いていくことに変えるだけでも十分な運動になります。

あくまで自分の生活スタイルに見合った運動を、いかに心地よいと感じる程度に行うかがポイントです!

目標宣言表（大分県臼杵市）

（ねらい）

- ・プログラム終了後も目標をもって生活習慣の改善や健康づくりに意欲的に取り組む動機づけを行う。
- ・参加者自身が目標を立て、確認し、実践状況及び実践での感想等を記入することにより、生活習慣改善についての自己観察を行う。
- ・保健師等のスタッフのコミュニケーションの一つとして、健康づくりの継続への意識づけとして活用する。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

- ・プログラム終了後月1回。翌月までの目標を決め、実践し、次月に提出。
- ・プログラム期間中も、利用可能。次回までの目標を設定し、実践した内容を記入する。

（内容・利用方法）

- ・プログラム終了後も1か月に1枚、3つ以内の目標を立て、実践したことや感想などについて記入する。目標達成度を10点満点で自己採点し記入する。
- ・支援スタッフが一人ひとりの目標宣言表にアドバイスや励ましなどのコメントを記入し返却する。生活習慣の改善及び生活習慣病の予防のための目標や行動の見直しに役立てる。また、プログラム終了後も引き続き、参加者と保健師のコミュニケーションの手段の一つとして活用する。

（出典）

臼杵市作成

目標宣言表（大分県臼杵市）

目標宣言表

(名前)

月 日から 月 日まで

食生活面	<p>(今回の目標は)</p> <p>目標実践度を自己採点すると… 点/10点満点</p>
運動面	<p>(今回の目標は)</p> <p>目標実践度を自己採点すると… 点/10点満点</p>
生活面	<p>(今回の目標は)</p> <p>目標実践度を自己採点すると… 点/10点満点</p>