

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=腹囲1cm減らすとしての計算)

①あなたの体型は? ① 84 kg (腹囲は100.5cm)

②当面目標とする体型は? ② 79 kg まずは、1ヶ月に 0.8 kg 減量で、半年...

③目標達成までの期間は何ヶ月?
 現実にはじっくりコース: ①-② 5 kg ÷ 0.8 kg = ③ 6 か月

④目標達成まで減らさなければならぬエネルギー量は?
①-② 5 kg × 7,000kcal = ④ 35,000 kcal
④ 35,000 kcal ÷ ③ 6 か月 ÷ 約30日 = 1日あたりに減らすエネルギー 200 kcal

※体重1kgを減らすのに、7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか?

1日あたりに減らすエネルギー 200 kcal	運動で	60 kcal	香汗歩行10分 散歩 10分
	食事で	140 kcal	甘い調味料控えめ 揚げ物 菓子仕立 1日1回 砂糖仕甘味料 1日、1回まで

(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
 (-5kg) (-5cm)

行動計画実施状況把握のためのチェックリストの具体的な例（例1） *対象者の行動目標・行動計画に合わせてチェック項目を作成すること

月	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
身体チェック							
●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						
●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 type="checkbox"/> できなかった						
●速歩 10分 速歩10分 約1,000歩	<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						
●今日の歩数	()歩						
食事チェック 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（普通盛1人前）約300kcal							
●甘い炭酸飲料は飲まない ジンジャーエール(500ml)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。 スティックシュガー(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"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 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						
総合チェック							
●今日はよく頑張った！	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No						

行動計画実施状況把握のためのチェックリストの具体的な例(例2) *対象者の行動目標・行動計画に合わせてチェック項目を作成すること

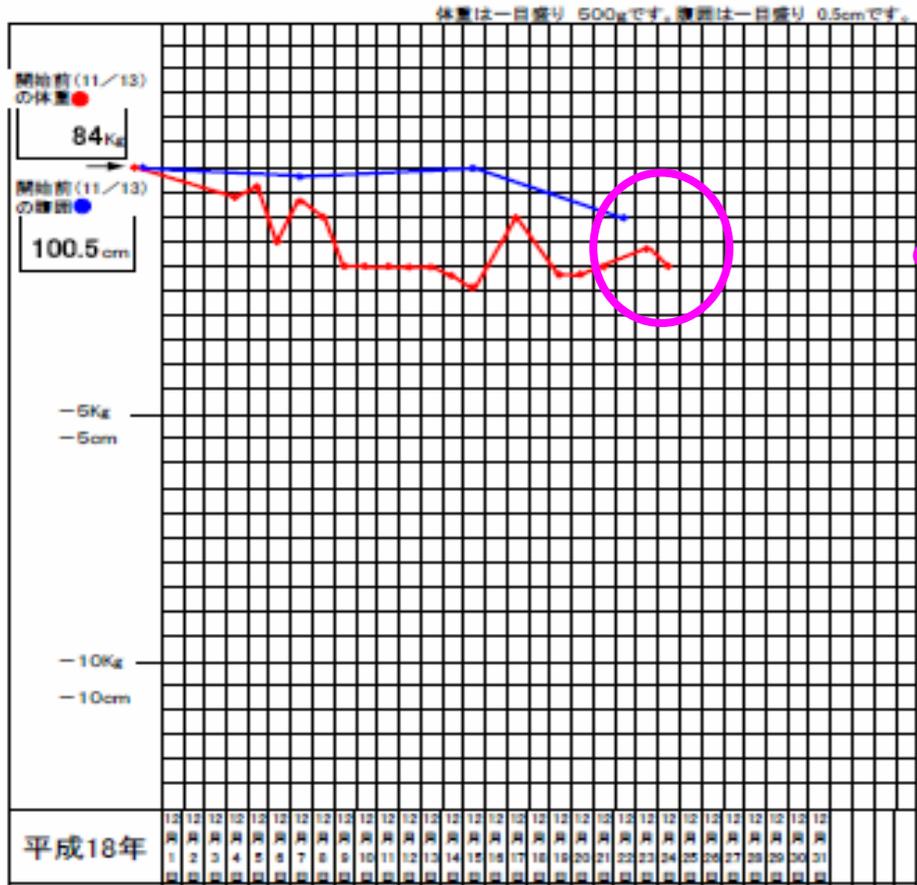
	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
身体チェック							
●体重計測 (毎朝計測)	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時刻 :)						
	<input type="checkbox"/> 計測しなかった						
●今日の体重	()Kg						
●腹囲計測 (毎週1回計測)	<input type="checkbox"/> 計測した()cm						
	<input type="checkbox"/> 計測しなかった						
運動チェック 目標：80 kcal/日 消費量アップ 目安→階段昇降(5分間)約35kcal、速歩(10分間)約40kcal							
●意識してなるべく歩く(速歩)	<input type="checkbox"/> できた						
目安:合計10分	<input type="checkbox"/> できなかった						
●今日の歩数 目標:8,500歩	()歩						
●階段昇降	<input type="checkbox"/> 5階分×2回できた						
目安:合計5分	<input type="checkbox"/> 5階分×1回できた						
	<input type="checkbox"/> できなかった						
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							
●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						
●今日の飲酒量	<input type="checkbox"/> ビール 350ml缶→()缶 中ジョッキ→()杯						
	<input type="checkbox"/> 焼酎 水割り →()杯 ロック →()杯						
	<input type="checkbox"/> 日本酒()合						
	<input type="checkbox"/> ワイン()杯						
	<input type="checkbox"/> ウイスキー シングル→()杯						
	<input type="checkbox"/> その他 ()						
	()	()	()	()	()	()	()
総合チェック							
●今日をよく頑張った!	<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						

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	
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"/> 計測しなかった	●体重計測 (毎朝計測) <input checked="" type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	●体重計測 (毎朝計測) <input checked="" type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	●体重計測 (毎朝計測) <input checked="" type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	●体重計測 (毎朝計測) <input checked="" type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	●体重計測 (毎朝計測) <input checked="" type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	●体重計測 (毎朝計測) <input checked="" type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	●体重計測 (毎朝計測) <input checked="" type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった
●今日の体重	()Kg	(81.8)Kg	(81.8)Kg	(82.0)Kg	()Kg	(82.4)Kg	(82.0)Kg	
●腹囲計測 (毎週に1回計測)	<input type="checkbox"/> 計測した <input checked="" type="checkbox"/> 計測しなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 計測した(99.5)cm <input type="checkbox"/> 計測しなかった						
運動チェック 目標: 60kcal/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 type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	
●速歩10分 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 type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	
●腹筋	できた()回 できなかった	できた()回 できなかった	できた()回 できなかった	できた()回 できなかった	できた()回 できなかった	できた()回 できなかった	できた()回 できなかった	
●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	
食事チェック 目標: 総エネルギー量 目安→クリームパン/ジャムパン(各1個)約300kcal	●塩分控えめ飲料は数まない 1本(500ml)約200kcal	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" 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。ステビア(1本)約12kcal	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	
●揚げ物・炒め物は1回1食につき1回	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" 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"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input checked="" type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 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 checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	
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 type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input checked="" type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input checked="" type="checkbox"/> No	<input 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。