

仲間と一緒に、健康寿命を延ばそう！

ふじ^{さん}33^{さん}プログラム ガイドブック



さあ、あなたも
やってみよう！

写真提供：静岡県観光協会

生きがいと健康づくりイメージキャラクター
「ちゃっぴー」©静岡県

静岡県

はじめに

健康は、すべての人々にとって、幸せの源であり、高齢化が進行する中で、単に「長生きする」という寿命の長さではなく、「健康でいきいきと暮らす」期間である健康寿命の延伸を図ることが大切です。

今まで健康寿命日本一に向け、県と市町が一体となって健康づくりや介護予防に取り組んできたことで、昨年6月、厚生労働省が初めて算出した健康寿命において、本県では、女性が全国1位、男性が全国2位となりました。(厚生労働省 平成24年6月発表)。

今後、静岡県民の健康寿命をさらに延ばすために、静岡県版の健康づくりとして、「ふじ33プログラム」を開発しました。

静岡県高齢者コホート研究の結果から、運動と食生活に気をつけていることに加え、社会参加(地域活動)をする人は長生きする傾向がわかりました。そこで、社会参加の視点を組み込んだプログラムとなっています。

このパンフレットでは、いつまでも元気に長生きするための「ふじ33プログラム」の実践方法を紹介しています。自分の生活習慣を振り返り、仲間とともに行動目標を定め、毎日実践していく内容となっています。楽しみながら、挑戦してみましょう！

ふじ33プログラム推薦の声

「健康」は大切だと思いながらも、ついつい、毎日の生活習慣に流されてしまっているという方は多いのではないのでしょうか。これまでの静岡県での健康づくりの取り組みや、行動科学の研究などから、健康づくりを成功させるコツがいろいろとわかってきました。

まずは、自分の状態をよく知るとともに、目標を立てること。また、完璧でなくて良いので、ちょっとだけ頑張ればできそうなことを決めて実践してみて、日々のその記録をつけること。そして、ひとりだけで黙って頑張るよりは、何人かで一緒に取り組んだ方が、継続できる人が多いこともわかってきました。

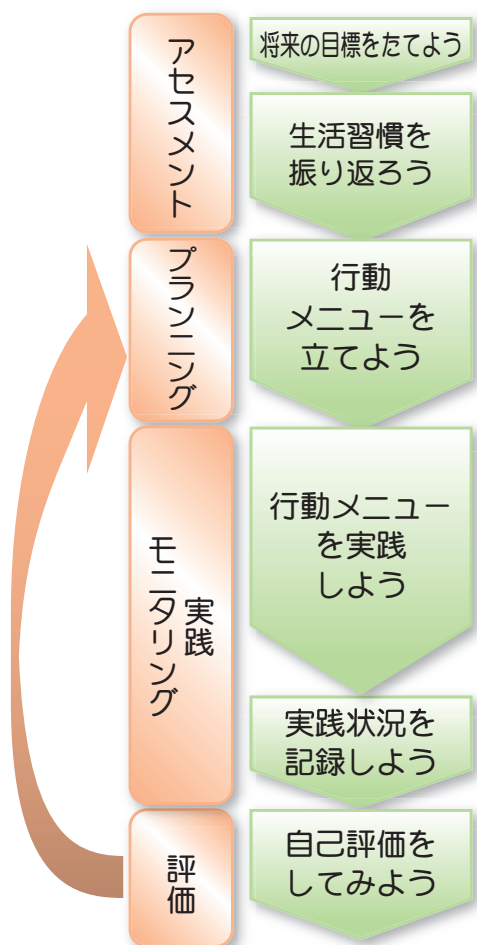
このガイドブックは、健康づくりのためのそのようなコツについて、いろいろな方の参考になるように、集大成してまとめたものです。一方で、健康づくりへの考え方やその方の状況などによって、さまざまな健康づくりの進め方がありますので、このガイドブックの中でも自分に合っているところをつまみ食いして、参考にさせていただくのも良いと思います。

みなさまの健康と長寿のために、どうぞこのガイドブックを使ってみて下さい。

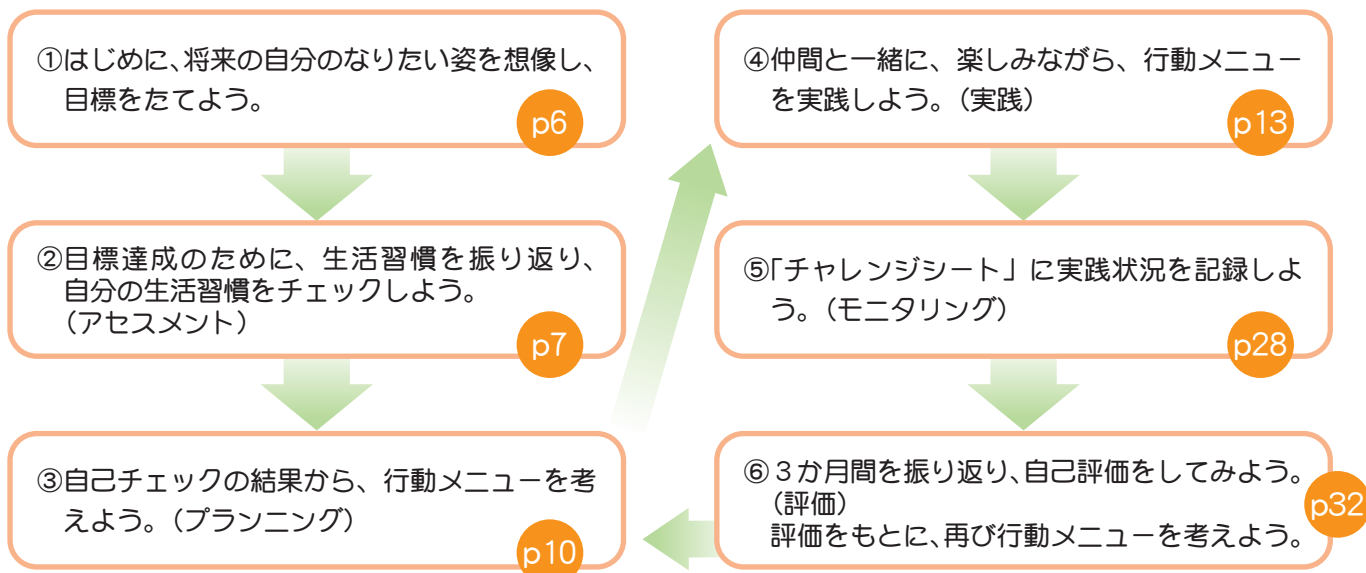
浜松医科大学健康社会医学講座 教授 尾島俊之

目 次

1	ふじ33プログラムとは	4
2	10年後、自分のなりたい姿を想像してみよう	6
3	自分の生活習慣を振り返ろう	7
	●体力測定	
	●自己チェック票	
4	3か月続ける行動メニューを考えてみましょう	10
	●行動メニューの考え方、立て方	
	●行動メニューを立ててみましょう	
	●<参考> 33プログラム実践教室の行動メニュー一覧	
5	実践しよう	13
	●コラム「適正体重の計算方法」	
	●運動コーナー	
	●食生活コーナー	
	●社会参加コーナー	
	●禁煙のススメ	
6	記録しよう	28
	●チャレンジシート	
7	振り返ろう	32
	●自己チェック票を再度記入	
	●今後への決意	
	参 考 資 料	35
	●ふじ33プログラムの開発経緯	
	●ふじ33プログラム実践教室の効果の紹介	



このパンフレットの使い方



ふじ33プログラムとは

▶ 静岡県健康寿命は日本一！

厚生労働省が初めて算出した平成22年の「健康寿命」(H24.6.1公表)において、静岡県の女性が全国1位、男性が全国2位となりました。

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

健康寿命(平成22年)

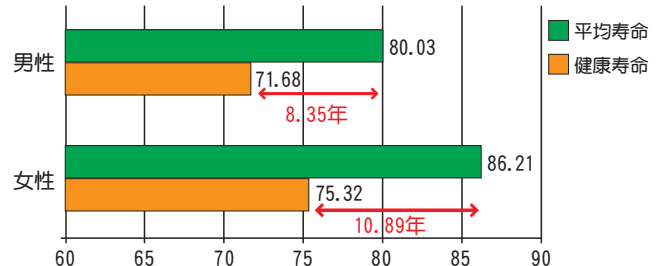
	男性	女性	男女計 (本県試算)
静岡県	71.68歳 (全国2位)	75.32歳 (全国1位)	73.53歳 (全国1位)
全国	70.42歳	73.62歳	72.13歳



しかし、平均寿命と健康寿命を比較すると、男性8.35年、女性10.89年の差がありました。

元気で長生きするためには、この平均寿命と健康寿命の差を短縮することが大切です。

平均寿命と健康寿命の差(平成22年 静岡県)



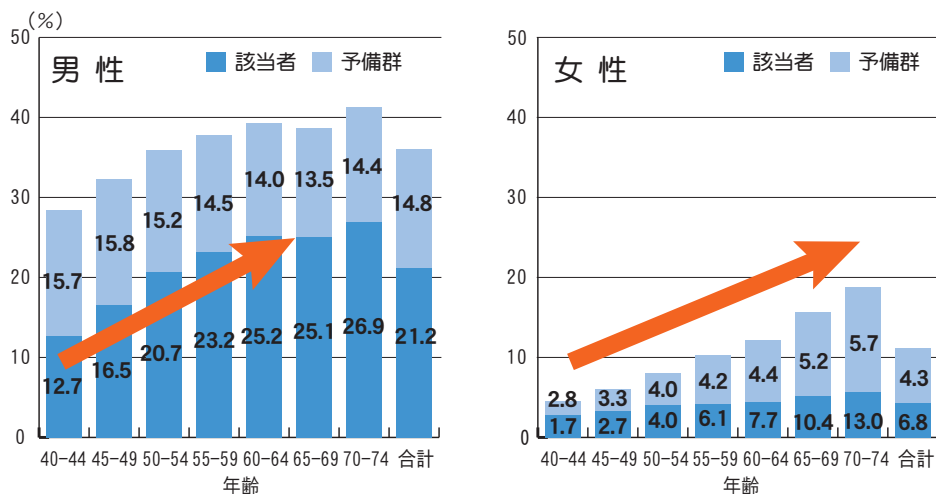
資料：厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

▶ 若い働き盛り世代からの取組がポイント！

健康寿命を延ばすためには、寝たきりになったり、介護が必要となったりしないことが重要です。そのためには、若いころからの取組が大事です。

下の図は、静岡県民49万人の特定健診の結果です。男性も女性も、40歳の頃から、年齢が上がるとともにメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合が増えています。

メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合

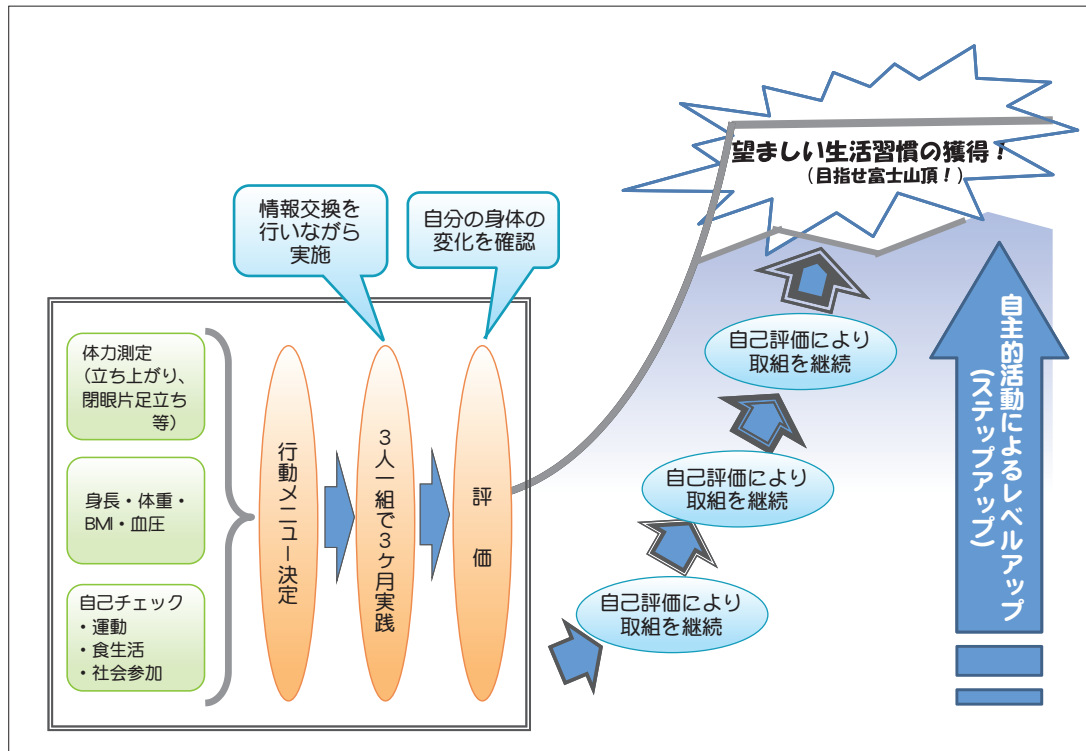


資料：平成22年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書 第2版(静岡県)

➤ ふじ33プログラムをやってみよう

自分の生活習慣を振り返り、望ましい生活習慣を獲得するために、ふじ33プログラムを開発しました。

仲間と一緒に、自己評価・実践を繰り返すことで、ステップアップ・レベルアップする内容となっています。



➤ ふじ33プログラムの名前の由来

「ふ」：普段の生活で

「じ」：実行可能な

「3」：「運動」・「食生活」・「社会参加」の3つの分野の行動メニューを

「3」：3人一組で、まずは3か月間実践することで、
望ましい生活習慣の獲得を目指すプログラムです

1人で実践すると挫折することが多々ありますが、**仲間がいると、励ましながら継続できる点**が、このプログラムのポイントの1つです。

必ずしも3人での実践をしなければならないのではなく、**仲間がいることが重要**です。

是非、家族、友人、職場の仲間等に声かけをして、挑戦してみましょう。

特に、**健康に興味や関心のない友人等**にも「ちょっと3か月、一緒にやろう！」と声をかけて誘ってみてください。

なぜなら、その友人等の人生が変わるきっかけをあなたが作ってあげられるかもしれないからです。

1人で挑戦したい場合は、周りの人に「実践宣言」をし、応援してもらうと効果的です。

10年後、自分のなりたい姿を想像してみよう

あなたは、5年後、10年後の自分を想像できますか？

毎日の生活や仕事を、がむしゃらにこなしている人にとっては、それどころではないかもしれません。でも、少し立ち止まって考えてみてください。

5年後や10年後、自分はどんな姿でありたいですか？

近い未来の夢や目標を書いてみましょう。



今と同じ
若さを保つ

営業成績
トップをとる

パン屋さん
を開く

家族で
海外旅行に
行く

富士山登頂
を成功
させる

今と同じ
洋服サイズを
キープ

みなさん、色々な夢や目標が思い浮かんだことでしょうか。

今、ここに書いた自分の夢や目標について、**仲間と見せ合いながら情報交換**をしてみましょう。

仲間がどんな夢や目標を持っているのかを聞き、感想を伝えたり、応援したり、また、応援してもらったり、夢をかなえるために、一緒に話してみましょう。

夢や目標を達成させるためには、今の生活が、将来の自分にどう影響するのでしょうか。

夢を実現させるために、必要なことは色々ありますが、まずは、「**健康**」でいることが大事です。

健康でいるためには、**生活習慣を見直す**ことが大事です。

では、自分の「**運動**」「**食生活**」「**社会参加**」などの生活習慣を振り返ってみましょう！



自分の生活習慣を振り返ろう

あなたの生活習慣の強み、弱みを知るために、「運動」・「食生活」・「社会参加」の3分野について、「自己チェック票」(p8)をつけてみましょう。

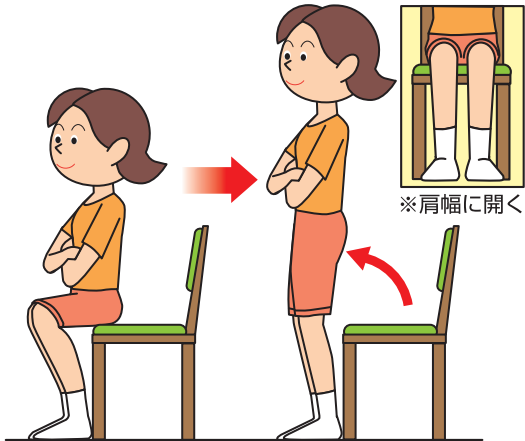
まず、自己チェック票に回答する前に、「体力測定」をしてみましょう。

体力測定

強い膝痛、強い腰痛の自覚症状のある場合は実施しないでください。

筋力をみよう

(1) 10回立ち上がり座りを何秒で出来ますか？



最初に5~10回練習してください。

- ①イスに浅く座り、足は肩幅に開きかかとを少し引き、足の裏は床にしっかりとつけます。
- ②両手を胸の前で組み、立ち上がり座りを繰り返します。
- ③立ち上がって座るを1回と数え、10回の秒数を測ります。

年代別 評価表

(単位:秒)

年齢(歳)	男性			女性		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20~39	~6	7~9	10~	~7	8~9	10~
40~49	~7	8~10	11~	~7	8~10	11~
50~59	~7	8~12	13~	~7	8~12	13~
60~69	~8	9~13	14~	~8	9~16	17~
70~	~9	10~17	18~	~10	11~20	21~

出典：健康づくりのための運動指針2006（エクササイズガイド2006）

※イスは動きにくく安定したものを使いましょう
※イスを壁などの固定した位置におきましょう

(2) 目を閉じて片足で何秒立つことができますか？

バランスをみよう

- ①両手を腰にあて、素足で床に立ちます。
- ②利き足で立ち、もう一方の足を床から離します。
- ③両目を閉じ、同時に測定を開始します。バランスが崩れた時点までを計測します。

年代別 評価表

(単位:秒)

年齢(歳)	男性			女性		
	劣っている	普通	優れている	劣っている	普通	優れている
20~24	~21	22~66	67~	~20	21~64	65~
25~29	~20	21~64	65~	~20	21~63	64~
30~34	~16	17~51	52~	~16	17~53	54~
35~39	~14	15~44	45~	~14	15~47	48~
40~44	~12	13~37	38~	~12	13~41	42~
45~49	~10	11~30	31~	~10	11~34	35~
50~54	~8	9~24	25~	~8	9~27	28~
55~59	~6	7~17	18~	~6	7~19	20~
60~64	~4	5~10	11~	~4	5~11	12~

出典：財団法人中央労働災害防止協会T H P体力測定評価基準

※自分で数えるときは、ゆっくり101、102...と数えると、ほぼ1秒ずつカウントできます。



- 次のいずれかが生じた時点で、測定を終了します。
- ①支持足の位置がずれた時
 - ②腰にあてた手が離れた時
 - ③支持足以外の体の一部が床に触れた時
 - ④上げた足が支持足に触れた時
 - ⑤閉じた眼を開いた時

(3) 立ったままひざを曲げずに指先が地面につきますか？

柔軟性をみよう

測定方法 ①両足のかかとをつけ、足先を5cmほど開いて立ちます。

- ②ひざを曲げずに、前屈し、両手の指先がどこまで届くかを計測します。

評価表

柔らかい		普通		硬い	
A	B	C	D	E	F
地面に手のひらがつく	地面にゲンコツが届く	地面に指が届く	足の甲まで指先が届く	すねまで指先が届く	ひざまで指先が届く

出典：国立健康・栄養研究所 宮地元彦先生資料



自己チェック票

記入日

平成 年 月 日

- ① p 7 の体力測定の結果を記入しましょう。
(＜体力測定＞の3項目は、評価表をみて、該当するところに○をつけてください。)
- ② 運動習慣、食生活、社会参加、体重管理・タバコの項目は、「はい」・「いいえ」のどちらかに○をつけてください。
- ③ 最後に、☆の「はい」の数を数えましょう。

＜運動・体力測定＞

			結果	
体力測定	筋力	1	イスからの立ち上がり10回を何秒でできるか、同年代の人達と比べてみましょう (年代別の評価表で判定しましょう)	秒
			速い 普通 遅い	
	バランス	2	目を閉じたまま片足で何秒立ってられるか、同年代の人達と比べてみましょう (年代別の評価表で判定しましょう)	秒
		優れている 普通 劣っている		
	柔軟性	3	立ったまま、ひざを曲げずに上体を曲げる方法での体の柔軟性をみてみましょう (評価表で判定しましょう)	
			柔らかい 普通 硬い	

＜運動・運動習慣＞

		☆	★	値*	
体力づくりを楽しむ	1	ああむけに寝た状態から手を使わずに立ち上がることができる	はい	いいえ	—
	2	1階から5階までの階段を休まずに上がることができる	はい	いいえ	—
	3	ジョギング(時速6キロ程度)を15分以上続けることができる	はい	いいえ	—
	4	椅子に座った姿勢から、手をつかないで左右どちらの足でも片足だけで立ち上がることができる	はい	いいえ	—
	5	椅子に座って、ひざの向きを変えないで真後ろを見ることができる	はい	いいえ	—
歩くことを楽しむ	6	歩くのが楽しい	はい	いいえ	—
	7	姿勢よく大まで歩くようにしている	はい	いいえ	—
	8	同年代の人より歩くのが速い	はい	いいえ	—
	9	自分の日ごろの歩数が、静岡県の平均(男性7,540歩、女性5,946歩)より1,000歩多く歩いている	はい	いいえ・わからない	歩
日常生活の中で体を動かすことを楽しむ	10	エレベーター、エスカレーターより階段を使う(自分の足で歩く)	はい	いいえ	—
	11	歩いて10分以内のところなら、歩いていく	はい	いいえ	—
	12	日常生活の中で体を動かすことを心がけている	はい	いいえ	—
☆の数の合計				個	

※ 9の値の欄には、歩数がわかる人は数値を記録しましょう。

＜食生活＞

		☆	★
食事のリズムを楽しむ	1	ほぼ毎日、朝、昼、夕の3食を食べている	はい いいえ
	2	ほぼ毎日、寝る2時間前には、物を食べない	はい いいえ
	3	食べる速度は、周りの人と比べて同じまたはゆっくり	はい いいえ
ちょうどいい量の食生活を楽しむ	4	ほぼ毎日、食事の量は腹八分目である	はい いいえ
	5	スナック菓子やクッキー、アイスなどの間食を、毎日食べない	はい いいえ
	6	缶コーヒー(加糖)、炭酸飲料などの甘い飲み物を、毎日飲まない	はい いいえ
	7	お酒を飲まない日が週2日以上ある	はい いいえ

偏らない食生活を楽しむ	8	なるべく主食・主菜・副菜をそろえて食べる	はい	いいえ
	9	野菜サラダなどの生野菜を毎日1皿以上食べる	はい	いいえ
	10	ゆで野菜、蒸し野菜、野菜の煮物、炒め物などを毎日2皿以上食べる	はい	いいえ
	11	果物を毎日食べる	はい	いいえ
	12	海藻類、きのこ類の入った料理を毎日1品以上食べる	はい	いいえ
	13	色の濃い野菜（人参、ほうれん草、かぼちゃ、ピーマン、ブロッコリーなど）を毎日2種類以上食べる	はい	いいえ
	14	ほぼ毎日、牛乳、ヨーグルトなど乳製品をとっている	はい	いいえ
	15	豆腐、納豆、油揚げなど大豆製品の入った料理を毎日1品以上食べる	はい	いいえ
	16	魚の料理を毎日1皿以上食べる（干物を除く）	はい	いいえ
	17	揚げ物を毎日は食べない	はい	いいえ
	18	ドレッシングやマヨネーズは、量を気にして使う	はい	いいえ
うす味の食生活を楽しむ	19	ひき肉、ベーコン、脂身の多い肉などを使った料理を毎日は食べない	はい	いいえ
	20	干物、練り製品（はんぺん、かまぼこなど）を毎日は食べない	はい	いいえ
	21	漬物や佃煮を、毎日は食べない	はい	いいえ
	22	みそ汁、スープなどの汁物は、毎日2杯以上飲まない	はい	いいえ
静岡県ならではの食を楽しむ	23	料理の味を確かめてから、調味料を使う	はい	いいえ
	24	急須でいれた緑茶を毎日3杯以上飲む	はい	いいえ
	25	地元の食材（魚、野菜など）を選ぶ	はい	いいえ
	26	四季折々の伝統食を食べる	はい	いいえ
			☆の数の合計	個

<社会参加>

		☆	★	
社会参加を楽しむ	1	この3ヶ月間に家族以外の人と運動(スポーツ)やレクリエーションをした	はい	いいえ
	2	この3ヶ月間に家族以外の人とボランティアを行った	はい	いいえ
	3	この3ヶ月間に家族以外の人と食事をした	はい	いいえ
	4	この3ヶ月間に家族以外の人とおやつを食べたり、お茶を飲んだりした	はい	いいえ
	5	地域の組織（自治会、婦人会、PTA、ボランティア等）などに参加している	はい	いいえ
	6	会社やNPO組織等で就労している	はい	いいえ
	7	職場や地域のスポーツ、レクリエーション活動に参加している	はい	いいえ
	8	職場や地域の趣味・文化・教育サークルに参加している	はい	いいえ
	9	防災活動（地域防災訓練、防災組織、消防団等）に参加している	はい	いいえ
絆づくりを楽しむ	10	近所の人と挨拶を交わしている	はい	いいえ
	11	近所の人で、おすそわけや、ものの貸し借りをしてくれる人がいる	はい	いいえ
	12	近所の人で、ちょっとした作業を手伝ってくれる人がいる	はい	いいえ
			☆の数の合計	個

<体重管理><タバコ>

		☆	★	
体重管理	1	自分の適正体重の計算方法を知っている	はい	いいえ
	2	週1回程度は体重を測っている（ ）kg	はい	いいえ
タバコ	3	現在、タバコを吸っていない。（「ときどき吸う」場合は「いいえ」でお答えください。）	はい	いいえ
			☆の数の合計	個

※ 2の（ ）kgには、現在の体重を記録しましょう。

自分の生活習慣を振り返ったときに、「☆」の多い生活が理想的です。

「★」に印がついてしまった項目の中で、改善できると思う項目はありますか？

毎日の生活で「☆」の項目が増えるように心がけましょう。

4 3か月続ける行動メニューを考えてみましょう

自己チェック票の結果はいかがでしたか？

p 6に思い描いた「5年後、10年後に自分になりたい姿」を実現するために、3か月間実践する行動メニュー（行動目標）を考えてみましょう。

行動メニューをたてる考え方

- ① 自己チェック票の結果で「★」が多かった項目のうち、改善できると思う内容に関して、行動メニューを考えましょう。
- ② 行動メニューは、運動、食生活、社会参加から、各1個の個人メニューと、グループ共通メニュー1個の計4個を設定します。
- ③ できるだけ7～8割は実行可能なメニューを考えましょう。

行動メニューの立て方例（運動の場合）

- ① 体力測定や運動習慣の自己チェック票で、★が多かった項目は何だったでしょうか？

<運動・運動習慣>		☆	★	値*
体力づくりを楽しむ	1 あおむけに寝た状態から手を使わずに立ち上がることができる	はい	いいえ	—
	2 1階から5階までの階段を片足だけで上ることができる	はい	いいえ	—
	3 ジョギング（時速4km）を10分間できる	はい	いいえ	—
	4 椅子に座った姿勢で立ち上がることも片足だけで立ち上がることもできる	はい	いいえ	—
	5 椅子に座って、ひざの向きを左右どちらにも見ることができる	はい	いいえ	—
歩くことを楽しむ	6 歩くのが楽しい	はい	いいえ	—
	7 姿勢よく大まかで歩くようにしている	はい	いいえ	—
	8 同年代の人より歩くのが速い	はい	いいえ	—
日常生活の中で体を動かすことを楽しむ	9 自分の日ごろの歩数が、静岡県の平均（男性7,540歩、女性5,946歩）より1000歩多く歩いている	はい	いいえ わからない	4,000歩
	10 エレベーター、エスカレーターより階段を使う（自分の足で歩く）	はい	いいえ	—
	11 歩いて10分以内のところなら、歩いていく	はい	いいえ	—
	12 日常生活の中で体を動かすことを心がけている	はい	いいえ	—
☆の数の合計		5 個		

「歩くことを楽しむ」の項目は★ばかりね。歩くことなら、すぐにできそうだな。

- ② 歩数計も持っていることだし、毎日の目標歩数を決めて歩くことにしよう！
- ③ できるだけ実行可能な行動メニューなら、今、4,000歩しか歩いていないから、6,000歩くらいかな。

運動メニュー

各自が取り組む運動メニューを1つ以上考えましょう。



1日6,000歩以上歩く

このように、食生活、社会参加、共通メニュー、計4つの行動メニューを決めていきます。

まず3か月間、生活改善してみませんか？

では、皆さんがこれから3か月間、毎日実践する行動メニューを書いてみましょう。

運動メニュー

各自が取り組む運動メニューを1つ以上考えましょう。



食生活メニュー

各自が取り組む食生活メニューを1つ以上考えましょう。



社会参加メニュー

各自が取り組む社会参加メニューを1つ以上考えましょう。



共通メニュー

仲間と取り組む行動メニューを1つ以上考えましょう。

運動、食生活、社会参加の項目の中から、3人で共通の行動メニューを決めてください。

(3人が集まって実践するのではなく、同じ内容を各自がそれぞれに行うイメージです。)

また、いつ、どうやって仲間と連絡を取り合うか、方法についても話し合いました。



仲間に、行動メニュー実践にむけて、応援メッセージを書いてもらいましょう！

仲間からの応援メッセージ

実践のポイントは、
仲間と一緒に、
楽しみながら
取り組むことだよ！

＜参考＞ふじ33プログラム実践教室の行動メニュー一覧

下記に、平成24年度に行った「ふじ33プログラム実践教室」に参加した皆さんがたてた行動メニューの一部を紹介します。項目ごとに掲載しましたので、行動メニューをたてるときの参考にしてください。

また、p13「実践しよう」も参考にすると、具体的な行動メニューを立てることができます。

【運動】

項目	メニュー内容
筋力	ダンベルを使って筋肉トレーニングをする(10分程度)
	腕立て伏せを10回行う
	イスからの立ち上がり(スクワット)を10回×2セット行う
	毎日腹筋運動10回×2セット行う
持久力	その場足踏み腿上げをする(5分程度)
	毎日30分以上ウォーキングをする
バランス	立ったまま靴下をはく
	つぎ足歩行をする(10分程度)
	立位バランストレーニングを行う(10分程度)
柔軟性	1日1回(ラジオ体操、ストレッチ体操その他の体操)をする
歩くことを楽しむ	正しい姿勢を意識して歩く
	歩幅を広げて歩く(大股で歩く)
	1日の目標歩数を決めて歩く
日常生活の中で体を動かすことを楽しむ	駅やデパートなどではエスカレーターなどを使わず階段を使う
	通勤や買い物などで階段を使う
	散歩をする(15分程度)

【社会参加】

項目	メニュー内容
社会参加を楽しむ	友達を誘ってスポーツなどの行事に参加する
	友達と一緒に運動関係の教室に参加する
	近所のラジオ体操に参加する
	友達を誘って食事に行く
	ボランティア活動に参加する
	地域のサークル・レクリエーション活動に参加する
	文化施設や体育館に足を運ぶ
	市や町の講座などに参加する
絆づくりを楽しむ	地域の活動(地域の清掃活動、防災訓練、その他)の活動に参加する
	近所の人と世間話をする
	自分の敷地以外を掃除する
	地元を散歩する
	家族や職場の人以外5人とあいさつをする
1日に1回以上、外出する	

【食生活】

項目	メニュー内容
食事のリズムを楽しむ	朝食を食べない日でも、牛乳か野菜ジュースを飲む
	朝、昼、夕なるべく規則的な時間に食事を食べる
	一口30回、よく噛んで食べる
	一口ごとに箸をおく
ちょうどいい量の食生活を楽しむ	夕食の前後は間食をしない
	自分の食べる分はあらかじめ取り分ける
	ご飯はあらかじめ減らして盛り付ける
偏らない食生活を楽しむ	お菓子の買い置きをせず、食べるときに食べる分だけ買う
	主食(ごはん、パン、麺)、主菜(肉、魚、卵)、副菜(野菜、海藻、きのこ)を毎食そろえる
	野菜ジュースを飲む
	野菜が不足している食事のときに、トマトやキュウリなどすぐ食べられる野菜を食べる
うす味の食生活を楽しむ	温野菜や野菜の煮物を1日2皿以上は食べる
	間食として、牛乳を飲んだり、ヨーグルトを食べたり乳製品をとる
	ひものや練り製品、漬物、佃煮など、塩分の多い食品の購入を控える
静岡県ならではの食を楽しむ	みそ汁、スープなどは1日1回までにする
	毎日、緑茶を急須で淹れて飲むようにする
	地元の季節の農産物を選んで食べる
	地元の魚、肉、特産品を選んで食べる

~~~~~

あるグループの行動メニューを紹介します。

3人は同じ職場の同僚で、男性2人と女性1人の3人組です。上司の勧めで参加し、3か月間生活習慣の改善に取り組みました。

● 3人の目標 **3人で3か月で合計体重を9.9kg減らす**

|     | 運動                 | 食生活               | 社会参加             |
|-----|--------------------|-------------------|------------------|
| Aさん | 1日の目標歩数を決めて歩く(1万歩) | ご飯をあらかじめ減らして盛り付ける | 家族以外の人と身体を動かす    |
| Bさん | ウォーキングをする          | 食事の量を減らす          | 家族や職場以外で人付き合いをする |
| Cさん | エレベーターを使わず階段を利用する  | 食事のときは野菜から食べる     | 家族や職場以外の人と交流する   |

● 3人の結果 **3人で7.9kg減量できました!**

毎日の行動メニューが決まったら、さあ実践です。

実践できなかった日があっても、とりあえず3か月間、仲間と励ましあって、実践と記録をしてみましょう。

各コーナーを読み、自分の弱みを克服するときの参考にしてください。

### 運動コーナー

p 14

- ・安全に運動するために
- ・体力づくりを楽しもう
- ・歩くことを楽しもう
- ・日常生活の中で体を動かすことを楽しもう

### 食生活コーナー

p 18

- ・食事のリズムを楽しもう
- ・ちょうどいい量の食生活を楽しもう
- ・偏らない食生活を楽しもう
- ・うす味の食生活を楽しもう
- ・静岡ならではの食を楽しもう

### 社会参加コーナー

p 22

- ・社会参加を楽しもう
- ・絆づくりを楽しもう

### 禁煙のススメ

p 26

- ・ニコチン依存度の判定テスト
- ・禁煙宣言をしよう

## コラム 適正体重の計算方法

① 現在のあなたの身長、体重は？

身長165cmの場合、1.65mと記入してください

身長

m

体重

kg

② BMI(肥満度)を計算してみましょう。適正体重は、「BMI22の体重」をいいます。

体重

÷身長

÷身長

=BMI

<計算例> 身長1.65m 体重65kgの場合  $65 \div 1.65 \div 1.65 = 23.9$  ... BMIは23.9  
 $1.65 \times 1.65 \times 22 = 59.9$  ... 適正体重は59.9kg



電卓を使って  
計算してみよう

### BMIの判定基準

| BMI        | 判定 |
|------------|----|
| 18.5未満     | やせ |
| 18.5以上25未満 | 普通 |
| 25以上       | 肥満 |



■安全に運動するために

■歩くことを楽しもう

■体力づくりを楽しもう

■日常生活の中で体を動かすことを楽しもう

## ■安全に運動するために

### ▶ 次の注意点を必ず守りましょう


- これまで、運動習慣がない人がいきなり運動を始めると、思ってもいないような事故や体の故障が起こることがありますので、運動を行うときの注意を必ず守りましょう。
- 高血圧や心臓病等で薬を飲んでいる人は、運動を始める前には、必ず医師に相談しましょう。
- 慣れてきたら少しずつ強度を強くしたり、回数や量を増やしていきましょう。

### ▶ 運動を行うときの注意

- ①運動を始めるときと終了後は、ストレッチ等のウォーミングアップ、クールダウンを実施しましょう。
- ②運動の強度は心もち息が弾むくらい（苦しさを感じない程度）が適当です。
- ③運動開始の前後や運動中も、こまめに水分補給をしましょう。
- ④無理をせず、体調の悪い時は休むこと。
- ⑤運動後は、十分な睡眠で疲労回復に努めましょう。
- ⑥痛みは体のSOS、運動を中止し、受診しましょう。

### ▶ 自分の血圧を知っていますか。

- 血圧は変動しやすいものですが、定期的に測定し、自分の血圧を把握しましょう。（平成 年 月 日）

|                                                                                           |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|  収縮期血圧 | 拡張期血圧 |
| mmHg                                                                                      | mmHg  |

血圧の判定基準

|        | 収縮期血圧<br>(mmHg) | 拡張期血圧<br>(mmHg) |
|--------|-----------------|-----------------|
| 至適血圧   | 120未満           | 80未満            |
| 正常血圧   | 130未満           | 85未満            |
| 正常高値血圧 | 130-139         | 85-89           |
| 高血圧    | 140以上           | 90以上            |

- 血圧が高い状態が続くと、血管への負担も大きくなり、動脈硬化が進みます。早めの受診を。
- 運動といっしょに、減塩（P20）や禁煙（P26）をしましょう。

Q 疲れているけど、運動したほうがよいでしょうか？

A なれない運動や激しい運動、同じ姿勢をずっと保つ等の後には、筋肉の緊張がほぐれにくくなり、リラックスするのが難しくなります。ストレッチや軽いウォーキング等を行うことは、筋肉の緊張をほぐし、疲労を回復させるのに効果的です。この際に水分の補給を忘れないように気をつけてください。

Q 筋肉痛だけど、運動したほうがよいでしょうか？

A 運動後、1-2日たってから痛みを感じる遅発性筋痛に関してははっきりとした改善策は立証されていません。ストレッチング、マッサージ、アイシング、超音波、電気治療、温熱療法、圧迫、抗炎症剤等がある程度緩和効果があるという報告もみられますが、顕著に軽減されるものではありません、これらのことから、特に運動を行ったことからといって遅発性筋痛が緩和されることはなさそうです。

（静岡産業大学 准教授 館 俊樹）

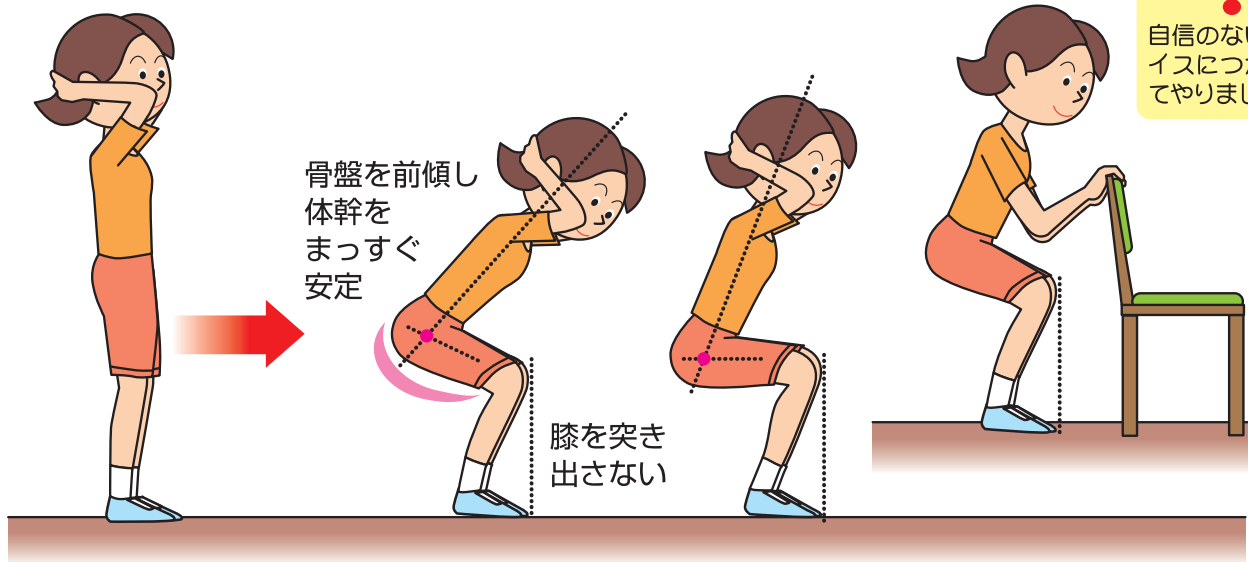
## ■ 体力づくりを楽しもう

### ➤ 足の筋力を高める運動 ①

ゆっくりと1セット10回  
1日2～3セット

肩幅よりやや広めに足を開き、イスに腰かける様な要領でヒザを曲げましょう。つま先とヒザの向きはそろえ、ヒザの角度は90° くらいまで曲げます。きつい方は浅くても構いません。

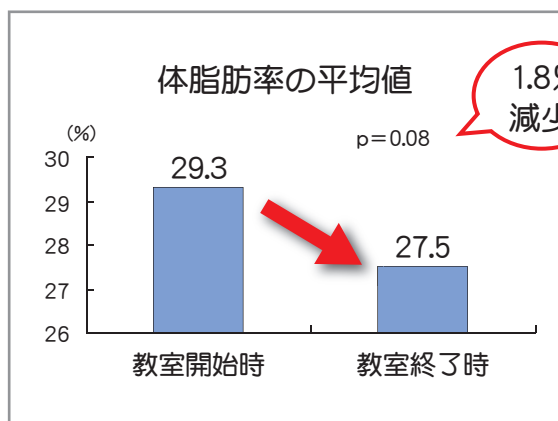
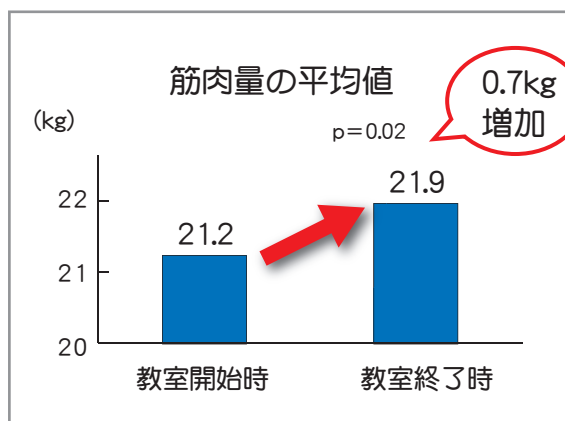
！  
自信のない方は  
イスにつかまって  
やりましょう。



参考資料：すこやか大陸52号（2012年静岡県総合健康センター）

## コラム 共通メニュー「毎日、スクワット10回×2セット やります！」

共通メニューのテーマを「筋力向上」にした女性3人組「MaMasans」は、3か月で3人とも、筋肉量が増加し、体脂肪率が減少しました！



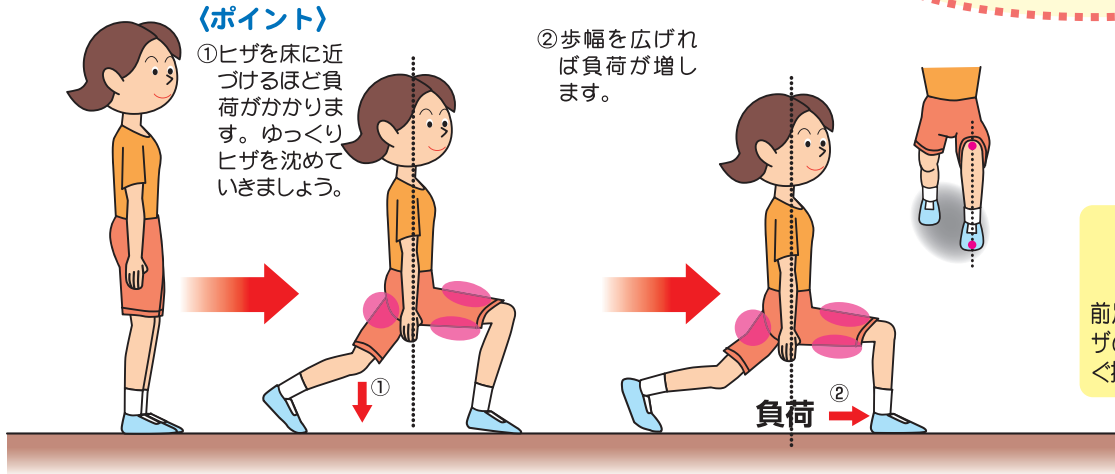
平成24年度ふじ33プログラム実践教室の参加者

# 運動コーナー

## 足の筋力を高める運動 ②

足を前に踏み出してもとの位置に戻りましょう。運動中は、体を床に対して垂直にします。踏み出す足の幅は、体力により加減して下さい。初めは小さい幅から行ってください。

ゆっくりと1セット10回  
1日2～3セット



### 〈ポイント〉

①ヒザを床に近づけるほど負荷がかかります。ゆっくりヒザを沈めていきましょう。

②歩幅を広げれば負荷が増します。

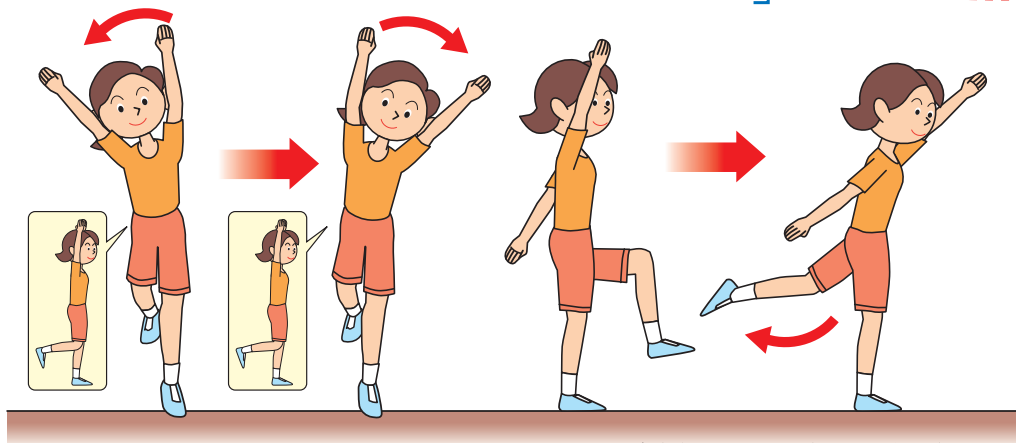
!  
前足のつま先とヒザの向きをまっすぐ揃えてください。

参考資料：すこやか大陸52号（2012年静岡県総合健康センター）

## バランス感覚を高める運動

片足立ちになり手を左右に動かしたり、足を前後に動かしてみましょう。手足をいろいろな方向に動かして筋肉を刺激してみましょう。難しいときは、安定した物につかまって行ってください。

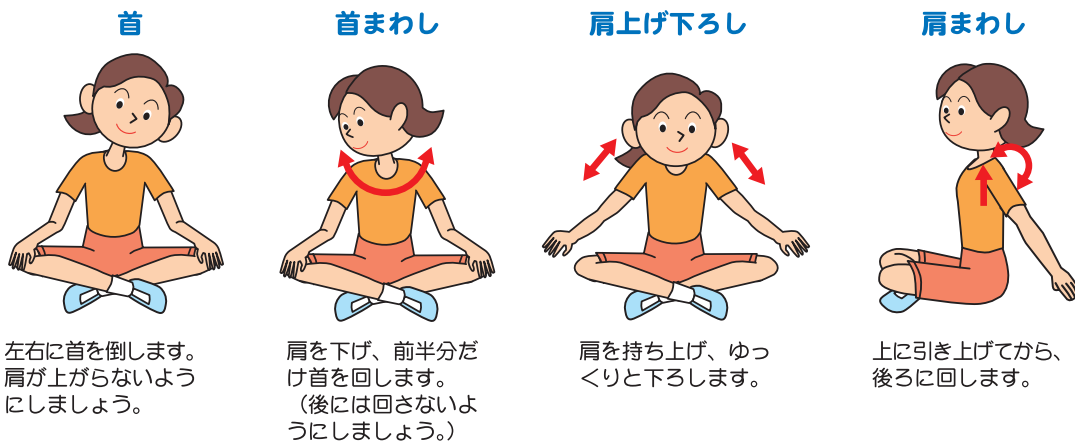
ゆっくりと1セット10回  
1日2～3セット



参考資料：すこやか大陸52号（2012年静岡県総合健康センター）

## 柔軟性を高めるストレッチング

筋肉の柔軟性が高まることで、関節の動く幅が広がります。



### 首



左右に首を倒します。肩が上がらないようにしましょう。

### 首まわし



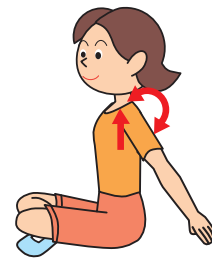
肩を下げ、前半分だけ首を回します。（後には回さないようにしましょう。）

### 肩上げ下ろし



肩を持ち上げ、ゆっくりと下ろします。

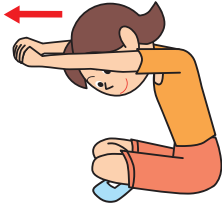
### 肩まわし



上に引き上げてから、後ろに回します。

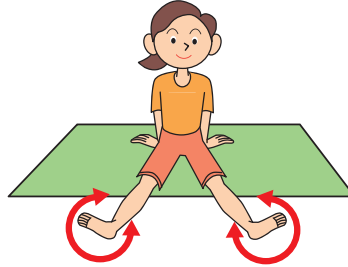
## 首

手の平を内側にして組み、組んだ手を伸ばします。おへそを見るようにして、背中全体を丸くしましょう。



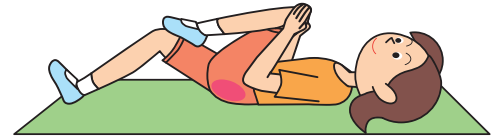
## 足首（内-外まわし）

足を広めに開きます。ゆっくりとつま先で円を描くように足首をまわしましょう。内まわし、外まわしと、両方行いましょう。



## お尻

仰向けになり、片側の膝を立てます。反対側の脚を持ち上げ、ゆっくりと引き寄せましょう。膝の裏側、または膝全面を抱えます。脚を入れ替えて同様に。



参考資料：すこやか大陸46号（2010年静岡県総合健康センター）

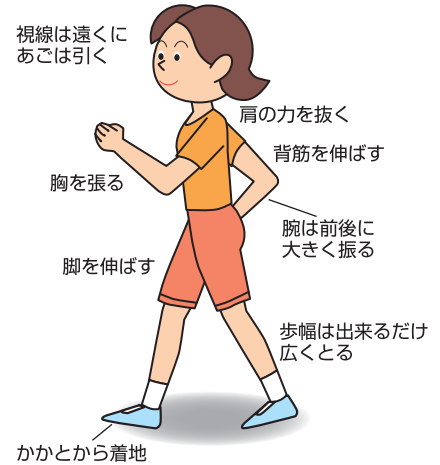
## ■歩くことを楽しもう

### ▶ 持久力を高めるには

ウォーキングは手軽に始めることができる有酸素運動です。ウォーキングを楽しみながら、運動の効果を高めましょう。そのためには姿勢が大事です。歩くことに慣れてきたら、大股（歩幅を広げて）で息が少し弾むくらいの速さで歩いてみましょう。

これから運動を始める方には、手軽な速歩がおすすめです。速歩の理想的なフォームを示します。

### 速歩の理想的なフォーム



資料：健康づくりのための運動指針2006 〈エクササイズガイド2006〉

### ▶ 歩数計で測ってみよう。

歩数計は、歩いた歩数がわかります。あなたは、1日に何歩歩いていますか。1,000歩は約10分（約700m）で約30kcalのエネルギーを消費します。ご自身の1日の消費エネルギーがどの程度か、一度、測ってみましょう。

携帯電話にも歩数計がついています。また、スマホには無料のアプリで歩数や消費エネルギーを知らせてくれるものもあります。活用してみましょう。

## ■日常生活の中で体を動かすことを楽しもう

運動を行わなくても、日常生活で活発に体を動かすことで、健康の維持・増進はできます。まずは、車や電車に乗るより歩く、エスカレーターより階段を使う等の工夫をしてみましょう。

そして、そうじ、庭仕事、洗車、物を運ぶ、子どもと遊ぶなどの生活活動を、まずは、30分程度多く行うことも健康づくりに効果的です。この場合、細切れの時間でもかまいません。トータルで30分多く活動することをめざしましょう。



■食事のリズムを楽しもう

■うす味の食生活を楽しもう

■ちょうどいい量の食生活を楽しもう

■静岡県ならではの食を楽しもう

■偏らない食生活を楽しもう

## ■食事のリズムを楽しもう

### ▶毎朝、日光を浴びて、朝食をとることで、体内時計がリセットされます

脳の中にある時計遺伝子は、約25時間のリズムを作っていますが、地球上は1日が24時間です。そこで、生物は効率よく活動していくために、毎朝光を浴びることで、体内時計をリセットし、リズムを保っています。

脳の他に、肝臓、小腸などほとんどすべての組織に抹消時計遺伝子があります。朝の太陽光と朝食でリズムが整います。

このリズムが整うと、体に貯蔵されている脂肪や糖分が効率よくエネルギーとして使われることにつながります。

### ▶空腹が続くと、体は危機感を感じます

食事量を極端に減らすなどの急激なダイエットは、かえって太りやすくなります。

食事の時間があきすぎると、飢餓の危険を感じ、脂肪の合成が促進されたり、血糖値が不安定になったりするためです。朝食を食べないと、昼食、夕食を多くとる傾向が見られます。

規則的な生活リズムや1日3回の食事を習慣づけましょう。

(参考：時間栄養学「時計遺伝子と食事のリズム」 女子栄養大学出版部)

## ■ちょうどいい量の食生活を楽しもう

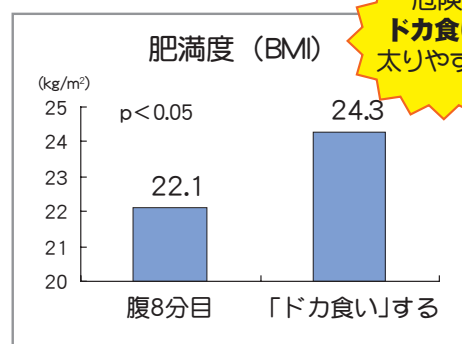
### ▶腹八分目をこころがけよう

夜遅い食事や、速食い、ドカ食いは肥満を助長します。心当たりのある人は、すぐにやめることをお勧めします。

### コラム 平成24年度ふじ33プログラム実践教室参加者95人の結果より

「一度にたくさん食べること（ドカ食い）が、週1回以上ある」と回答した人は、そうでない人と比べ、肥満度（BMI）が高い結果となりました。

よくかんでゆっくり食べ、腹八分目を心がけるようにしましょう！





## ▶ 何気なく食べるお菓子や飲み物のエネルギーを知ろう

毎日80kcal多く食べ続けると、3か月後に体重が1kg増え、1年後には4kg増えます。

| 食品名      | 目安量  | 重量   | エネルギー   |
|----------|------|------|---------|
| あめ       | 3個   | 20g  | 80kcal  |
| チョコレート   | 1/4枚 | 15g  | 80kcal  |
| クッキー     | 2枚   | 50g  | 220kcal |
| せんべい     | 2枚   | 65g  | 245kcal |
| アイスクリーム  | 1皿   | 155g | 400kcal |
| スポーツドリンク | 1缶   | 250g | 50kcal  |
| 缶コーヒー    | 1缶   | 250g | 95kcal  |
| サイダー     | 1缶   | 250g | 100kcal |



## ▶ お酒は適量を守りましょう

お酒は「百薬の長」といわれ適量（1日あたり日本酒1合程度）ならばよいのですが、大量飲酒は肝臓に負担を与えます。また、意外と高エネルギーです。

飲み過ぎないように気をつけたり、週に2日の休肝日をつくりましょう。

| 食品名     | 目安量    | 容量    | エネルギー   |
|---------|--------|-------|---------|
| ビール     | 普通サイズ缶 | 350ml | 140kcal |
| 生ビール    | 中ジョッキ  | 500ml | 200kcal |
| 発泡酒     | 普通サイズ缶 | 350ml | 158kcal |
| 日本酒     | 1合     | 180ml | 193kcal |
| 焼酎      | 1合     | 180ml | 263kcal |
| ワイン     | グラス1杯  | 100ml | 73kcal  |
| ウイスキー   | シングル1杯 | 30ml  | 71kcal  |
| 梅酒（ロック） | グラス1杯  | 70ml  | 109kcal |



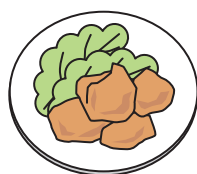
## ▶ お酒のつまみにも気をつけましょう

揚げ物を控えると、エネルギーが減らせます。

野菜中心のつまみを選ぶと、エネルギーをおさえることができます。

**例**（エネルギーは、居酒屋における1人前のおおよその値です。）

鶏から揚げ  
391kcal



焼き鳥(ねぎま)  
142kcal



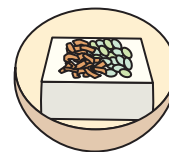
刺身盛り合わせ  
159kcal



じゃこサラダ  
166kcal



冷ややっこ  
116kcal



枝豆  
47kcal



## ■ 偏らない食生活を楽しもう

### ▶ なるべく主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう



一汁三菜

主食：米・パン・めん類など穀類  
主に炭水化物によるエネルギー供給源

主菜：メインのおかず  
魚・肉・大豆製品・卵など主に良質たんぱく質や脂質の供給源

副菜：主に野菜を利用したおかず  
主食、主菜で不足するビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

※その他、果物を1日に150グラム程度

### ▶ 野菜をあと1皿食べましょう

平成20年に行った県民健康基礎調査では、20歳以上の平均野菜摂取量は285.3gと、目標の350gに届きませんでした。

あと、もう1皿、野菜料理を食べましょう！

野菜は、各種ビタミン、ミネラル類、食物繊維が豊富です。

たっぷりの野菜をとることで、豊富な食物繊維が腸内環境を整えます。

また、皮膚や細胞膜を活性化させるビタミン類の働きにより、美肌にも効果的です！



小鉢1皿は  
野菜約70g

## ■ うす味の食生活を楽しもう

### ▶ 血圧と関連の深い食の因子は？

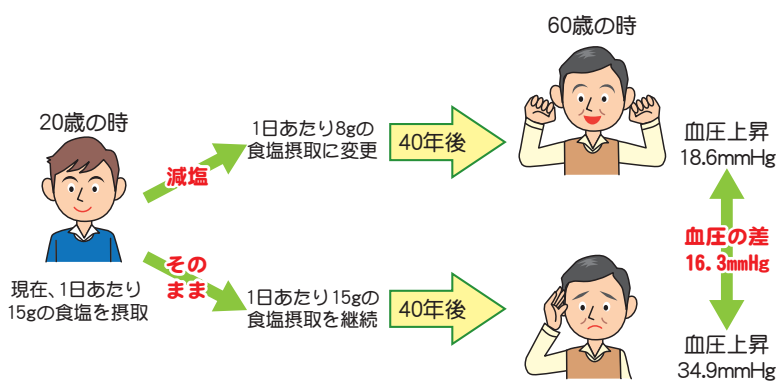
ナトリウム、アルコール、肥満は血圧を上げ、カリウム、食物繊維は血圧を下げることに関連しています。ナトリウムは、食塩の主成分である塩化ナトリウムから通常摂取します。

うす味で食塩を控えることは、高血圧の予防に効果的です。

カリウム、食物繊維は野菜に多く含まれるので、野菜を食べることも高血圧予防に効果的です。

### ▶ 今、血圧が高くない人も「減塩」は効果的！

世界52地域で研究したインターソルト・スタディの結果から、食塩摂取と血圧上昇の関係が明らかになりました。



現在、1日あたり15gの食塩を摂取している20歳の人が、今日から食塩摂取量を8g/日にしたとすると、60歳になった時の血圧の差は、減塩しなかった場合と比べて、16.3mmHgとなります。

つまり、人は、加齢とともに、血圧が上昇する傾向にあります。減塩しなかったら60歳で160mmHgになってしまう人なら、減塩することで144mmHgに抑えることができます。

減塩は、すでに高血圧傾向の人の血圧を下げるための治療よりも、生涯を通じての予防としての価値が大きいことがわかっています。

参考) 佐々木敏、わかりやすいEBNと栄養疫学、同文書院、2005

## ➤ 減塩のコツ！

### 《しょうゆの使い方の工夫》

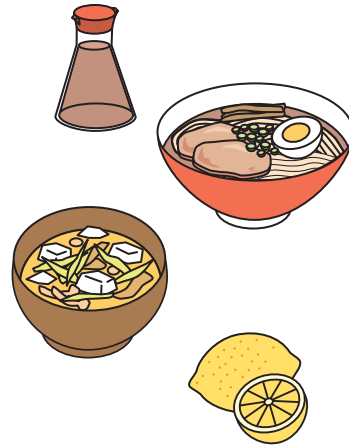
- ・味付けされたおかずには何もかけない！
- ・かけしょうゆより、つけしょうゆで食べる！
- ・減塩しょうゆを使う！

### 《汁物の減塩の工夫》

- ・汁物は具材を多くする！
- ・できるだけ天然だしを使う！
- ・麺類のスープは飲まないで残す！

### 《香りなど料理の工夫》

- ・香辛料（唐辛子・こしょう・わさびなど）などを使う！
- ・酸味（レモン・酢）や香り（ゆず・しそなど）などを使う！ などなど



## ➤ 栄養成分表示を見よう！

この栄養成分表示の例は、カップ焼きそば。  
 ここには「ナトリウム」の表示しかありません。  
 「ナトリウム」は食塩の一部で、  
 塩分（いわゆる食塩相当量）を計算するときには、  
 ナトリウムに2.54を乗じて算出します。

$1.8\text{g} \times 2.54 = 4.572\text{g} \Rightarrow$  **約4.6g**  
 の食塩相当量となります。

カップ焼きそば1個で、食塩は1日の目標量の約  
 半分を食べてしまうこととなります。

カップ焼きそば栄養成分表示 1食(120g)当たり

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 518kcal |
| たんぱく質  | 10.2g   |
| 脂質     | 21.8g   |
| 炭水化物   | 70.2g   |
| ナトリウム  | 1.8g    |
| ビタミンB1 | 0.23mg  |
| ビタミンB2 | 0.80mg  |
| カルシウム  | 46mg    |

<目標量>（日本人の食事摂取基準2010年版）

1日当たりの食塩相当量

男性 9g未満、女性 7.5g未満

## ■ 静岡県ならではの食を楽しもう

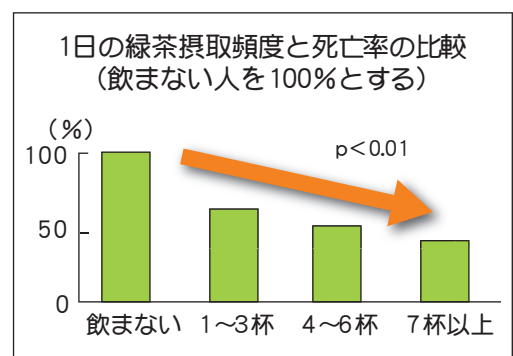
### ➤ 静岡県は食材の王国！

静岡県は、豊かな自然からもたらされる多彩な特産品の宝庫です。  
 地元の食材を選び、旬の食材、旬の味を楽しみましょう！



### ➤ お茶を飲む人は長生き！

静岡県高齢者コホート調査研究の結果から、緑茶の摂取頻度と死亡との関連を分析したところ、**緑茶を飲む人は、飲まない人に比べ死亡率が低いことがわかりました。**



出典：静岡県高齢者コホート調査研究

■社会参加を楽しもう

■絆づくりを楽しもう

## ■社会参加を楽しもう

### ➤社会参加の効果

静岡県では、平成11年から、3年ごとに、県内に居住する高齢者約22,000人を対象に、日常生活や健康に関する調査項目について、追跡的な調査を実施しました（静岡県高齢者コホート調査研究）。

その結果より、運動と食生活に気をつけていることに加え、**社会参加**（地域活動）をする人は長生きである傾向が見られました。（p35参照）

### ➤社会参加で広げる絆づくり

職場だけでなく、地域の活動や、スポーツなどの趣味に関する集まりに参加することで、つながりを広げることができます。

静岡県では、人と人とのつながりづくりを伴う活動を「社会参加」と呼び、これからの健康づくりに着目しています。



## 社会参加とは、どんなこと？

### ①「仲間」がいること

- ・人とつながる（インターネットやチャットではなく、より直接的に）
- ・組織やグループに参加する（1人の活動ではなく、複数人で行う活動）
- ・安心を感じられる

### ②「役割」があること

- ・グループの中で必要な存在であり、継続しようという意識がはたらく
- ・ルールやマナーがある
- ・やらなければいけない責任感を感じられる

### ③「学び」があること

- ・新しい知識の獲得、発見、体験がある
- ・練習や復習により、やる気や達成感が感じられる

つまり…

⇒ **みんなで何かにチャレンジしたり、実行したりすることを表します。**

社会参加には、色々な種類があります。自分にあった社会参加を見つけましょう！

### 多様な社会参加のかたち

就労型



社会奉仕型



自発的に  
集団で行っている  
諸活動に参加  
すること。

自己啓発型



趣味・交流型

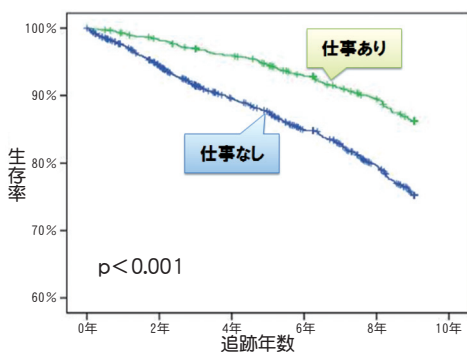


各タイプ  
の混合型

### 社会参加と死亡の関係

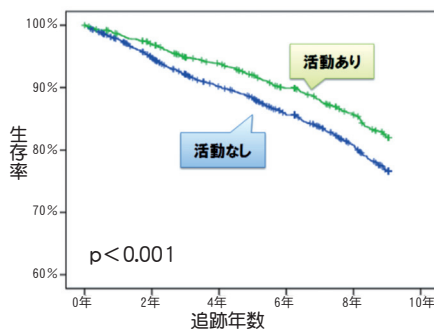
静岡県高齢者コホート調査研究で、社会参加と総死亡の関係を分析しました。その結果、社会参加している人のほうが、長生きであることがわかりました。

仕事(給料・謝礼あり)の仕の有無と死亡



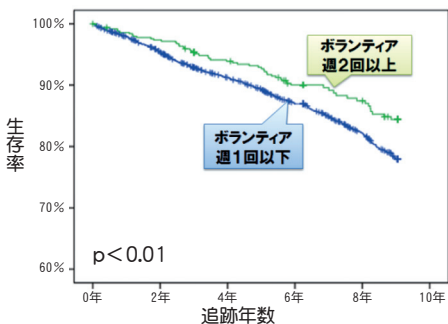
仕事をしている  
高齢者ほど  
長生きの傾向がある

学習的活動の有無と死亡



学習的活動へ参加  
している  
高齢者ほど  
長生きの傾向がある

ボランティア活動の有無と死亡



ボランティア活動を  
している  
高齢者ほど  
長生きの傾向がある



静岡県高齢者コホート調査研究の追跡結果



# 社会参加コーナー

## 仲間で行う健康づくり

仲間と一緒に実施する健康づくりの方が、1人で行う健康づくりよりも、成果が出やすく、継続につながりやすいことが分かっています。(p 36参照)

### ➤ 仲間での実施には、こんな効果も

仲間との交流があることにより、身体の健康のほか、こころにも良い効果があると言われています。

### 強固な人や社会とのつながり

- ・ 仲間と実施するために出掛ける（意外と運動している）
- ・ 仲間との付き合いの中で、色々な情報を得られる
- ・ 気がおける人と付き合いにより日常生活でのストレスが少ない
- ・ 楽しい、やりがいがある、安心できるという気持ち

### 楽しみ・ やりがい、安心など



### 実践した内容以上に、健康への効果が期待できます！

身体的効果  
(身体活動の増加)

+

認知的効果  
(情報交換・学習)

+

心理的効果  
(安心・やる気)



## コラム このプログラムを3人グループで取り組んでよかったことはなんですか？

3人で取り組むことは、「やらなければ！」「頑張らなければ！」という意欲につながった

2人では、攻めあうことも考えられるが、3人ならバランスが取れてよい

3人で様子を報告しあい、刺激し合えた

1人ならきっと途中でリタイアしていた

頑張っている仲間がいることで励まされた

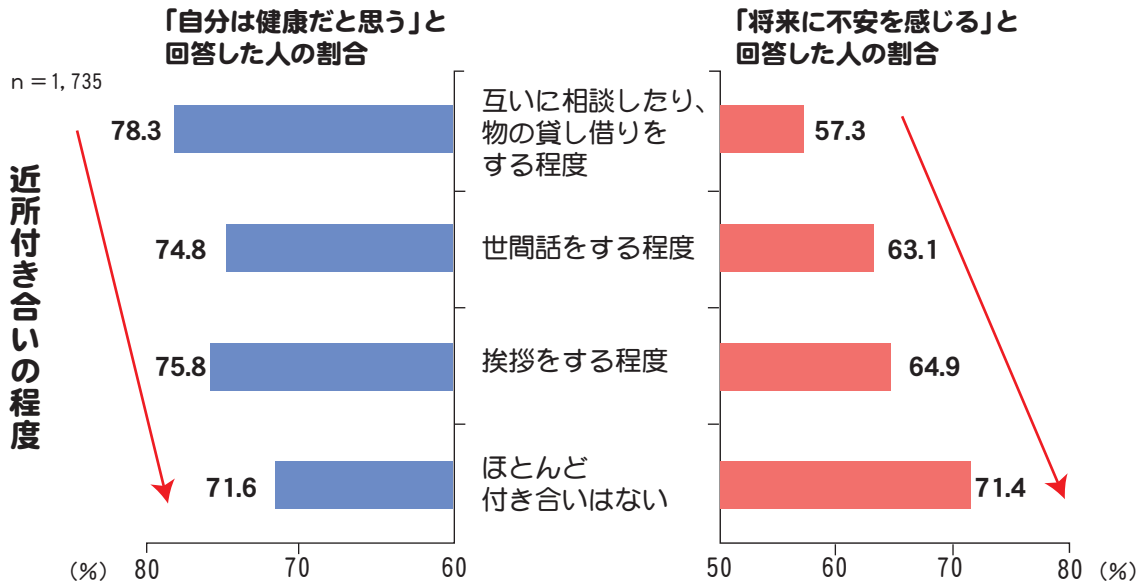
仲間と取り組むことで、効果的な実践につながりました。

平成24年度ふじ33プログラム実践教室アンケートより

## ■絆づくりを楽しもう

### ➤近所付き合いと健康

近所付き合いが密なほど、健康感がよく、将来への不安が低い傾向がみられました。



東京都健康長寿医療センター研究より

## つながりの力の話

### ➤つながりの力（ソーシャル・キャピタル）とは？

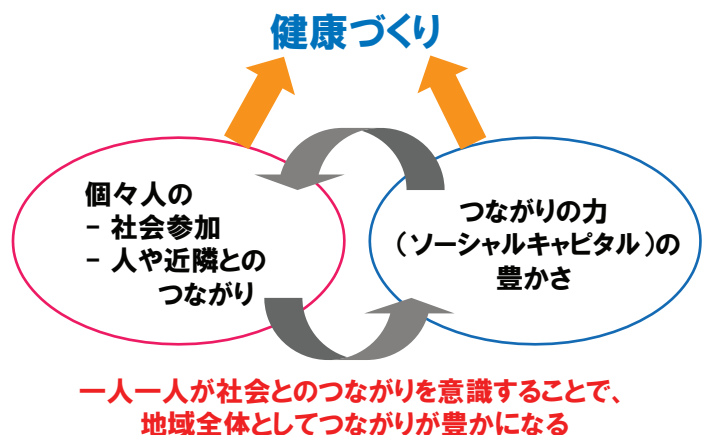
単に「絆（つながり）」の多さを表すものではなく、互いへの**信頼、協力、交流**により、何かを実行できる**「強さ（力）」**を表します。

近年、つながりの力が豊かな地域・グループは、健康だけでなく、防犯、教育、経済活動の点においても優れていることが分かってきています。

### ➤つながりの力は、みんなの健康によい

集まりへ参加や、ルールを守るなどあなたが誰かのために行う行動は、地域やグループのつながりの力を強くします。

あなたが行う健康づくりの効果は、つながりの力を通じて、あなたの地域や、身近な人につながっていくと考えられています。



# 禁煙のススメ

## ■ニコチン依存度の判定テスト

## ■禁煙宣言をしよう

### ➤ タバコ健康への影響を知っていますか？

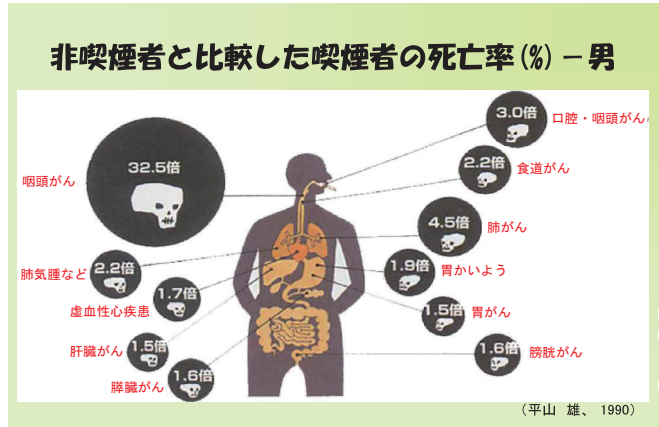
喫煙はがんだけでなく脳卒中、心筋梗塞、慢性気管支炎、肺気腫など様々な病気の危険因子となります。喫煙により、脳卒中や虚血性心疾患のリスクが上昇します。

### ➤ 禁煙したい方に知っていただきたいこと

喫煙は単なる嗜好や習慣ではなく、**ニコチン依存症**という「繰り返し治療が必要な慢性の病気」です。

自分1人で禁煙をすることも可能ですが、一般に禁煙が長続きしなかったり、体重が増えたりする場合があります。

禁煙にあたってはニコチンパッチ、ニコチンガムなどの薬剤、医療従事者からのサポートを組み合わせる方が「楽に」「確実に」、そして「体重もあまり増加せずに」禁煙できます。喫煙歴など一定の条件を満たすと、医療機関での治療が受けられます。

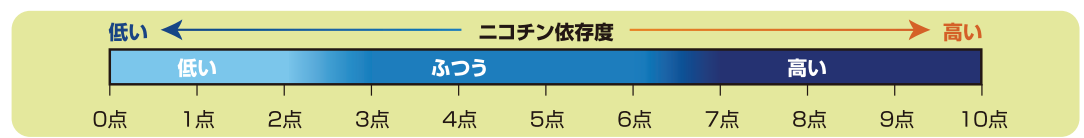


© 厚生労働科学・中村班 2002

### ➤ 禁煙プランを練る前に、あなたのニコチン依存度を知っておきましょう！

| 質問                                                         | 0点    | 1点           | 2点     | 3点    |
|------------------------------------------------------------|-------|--------------|--------|-------|
| ① あなたは、朝目覚めてから何分ぐらいで最初のタバコを吸いますか？                          | 61分以後 | 31～60分       | 6～30分  | 5分以内  |
| ② あなたは、喫煙が禁じられている場所、例えば図書館、映画館などでタバコを吸うのを我慢することが難しいと感じますか？ | いいえ   | はい           |        |       |
| ③ あなたは、1日の中でどの時間帯のタバコをやめるのに最も未練が残りますか？                     | 右記以外  | 朝起きた時の目覚めの1本 |        |       |
| ④ あなたは、1日何本吸いますか？                                          | 10本以下 | 11～20本       | 21～30本 | 31本以上 |
| ⑤ あなたは、目覚めてから2～3時間以内の方がその後の時間帯よりも頻繁にタバコを吸いますか？             | いいえ   | はい           |        |       |
| ⑥ あなたは、病気でほとんど1日中寝ている時でも、タバコを吸いますか？                        | いいえ   | はい           |        |       |

合計点数  
点



FTND (Fagerström Test for Nicotine Dependence) 指数

© 厚生労働科学・中村班2002

|            |                                                                                      |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 低いと判定された方  | 比較的、楽に無理なく禁煙できます。                                                                    |
| ふつうと判定された方 | 平均的なニコチン依存です。<br>禁煙の過程でニコチン離脱症状(イライラ、集中困難、たばこが吸いたい等)がでます。禁煙への決意と達成への自信が、禁煙成功の鍵になります。 |
| 高いと判定された方  | 禁煙の過程でニコチン離脱症状(イライラ、集中困難、たばこが吸いたい等)が強いです。禁煙補助剤を利用して禁煙するのがお勧めです。                      |

## ➤ 禁煙宣言！

自分のために、タバコをやめる理由を考えましょう！



- 例**
- ・ 浮いたお金で趣味の道具を新調する
  - ・ スポーツの持久力向上のため
  - ・ 臭いと言われないうる など

家族や職場の同僚など周囲の人に、「**禁煙するぞ！**」宣言をしましょう。

禁煙宣言で自分を追い込み、周囲の人の応援や協力を得ることが効果的です。

## ➤ 禁煙の効果！

|           |                                                                   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------|
| 直後        | 周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる。                                           |
| 20分後      | 血圧と脈が正常値まで下がる。<br>手足の温度が上がる。<br><b>血行がよくなる。</b>                   |
| 3時間       | <b>耐え時。</b> キツイ時です。                                               |
| 8時間後      | 血中の一酸化炭素濃度が下がる。<br>血中の酸素濃度が上がる。<br><b>呼吸がしやすくなり、楽になってくる頃。</b>     |
| 24時間後     | 心臓発作の可能性が少なくなる。                                                   |
| 48時間後     | 味覚や嗅覚が改善する。<br>歩行が楽になる。<br><b>味覚や嗅覚が改善する頃。</b>                    |
| 2週間～3ヶ月後  | 循環機能が改善する。<br>肺機能が30%改善する。<br><b>循環機能が改善する頃。</b>                  |
| 1ヶ月後～9ヶ月後 | せきや息切れが改善する。スタミナが戻る。<br>気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。<br><b>禁煙成功!?</b> |
| 1年後       | 喫煙によって高まった虚血性心疾患のリスクが半減する。                                        |
| 10～15年後   | 種々の病気にかかるリスクがタバコを吸わない人のレベルまで近づく。                                  |

参考：英国たばこ白書、Smoking Kills 1998



## 対処のコツ

### 吸いたい気持ちをやわらげるコツ

- すすんで禁煙車両や禁煙席を選ぶ
- 禁断症状が一番きつかった頃を思い出す
- ここまでがんばったことを思い出す
- 禁煙開始前に決めた理由を思い出す
- ご褒美プランを思い出す
- タバコの害について思い出す

### 禁断症状をやわらげるコツ

- 深呼吸をする
- 歯を磨く
- 冷たい水で顔を洗う
- 冷たい水や氷、あついお茶を飲む
- シュガーレスガムや干してんぶ、ミント系のお菓子を食べる
- 洗顔、歯磨き、朝食など、朝一番の行動順序を変える
- 食後はすぐ席を立つ
- 禁煙支援サイトにアクセスする

⇒

インターネット <http://kinen-marathon.jp>

インターネットを用いた禁煙サポートプログラム（一部有料）。

- 身体を動かす（歩く、走る）



### 自力で禁煙が難しい場合のコツ

- 禁煙補助剤（主にニコチンパッチ）がおすすめです。ニコチンの禁断症状をあまり感じずに、禁煙できます。ニコチンパッチは、薬局・薬店で購入が可能です。
- 保健センターによっては、禁煙相談を行っているところがあります。お住まいの地域の保健センターにお問い合わせ下さい。



### ニコチン依存の強い人の禁煙のコツ

「お医者さんと禁煙する方法（禁煙外来）があります。あなたに合ったアドバイスや新しい治療を受けられます。一定の要件を満たせば保険診療で禁煙治療が受けられます。」

⇒

チャレンジシートは、自分自身の生活習慣の変化の記録です。

毎日の行動メニューの実践状況、歩数（または歩いた時間）を記入します。

歩数計を持っていない人は、この機会に歩数計を用意し、1日の歩数をはかってみるとよいでしょう。

携帯電話に、歩数計機能が付いていることもあります。

### チャレンジシートの使い方

- シートは1か月単位です。
- 上段は、行動メニューの実践状況、中段は、歩数（または歩いた時間）、下段は、体重を記入する欄です。
- 11ページの行動メニューの実践状況を「できた：○」、「少しできた：△」、「できなかった：×」、「実施しない日：－」で記入してください。
- 共通メニューは、仲間と立てた目標を、自分なりに実践できたかを記録します。
- 歩数の欄には、歩数（または歩いた時間）を記入しましょう。
- 体重の欄には、体重を記録しましょう。
- たりない人は、コピーして使いましょう。

### 記入例

行動メニューの実践状況を記入してください。

- ：できた
- △：少しできた
- ×：できなかった
- －：実施しない日

|                                                     | 1日目       | 2日目       | 3日目       | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|-----------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|---------|---------|---------|---------|
| 日付                                                  | 4/10      | 4/11      | 4/12      | 4/13    | 4/14    | 4/15    | 4/16    |
| 曜日                                                  | 水         | 木         | 金         | 土       | 日       | 月       | 火       |
| 運<br>食<br>動<br>生<br>活<br>社<br>会<br>参<br>加<br>共<br>通 | ○ ○ - ○ ○ | ○ ○ △ ○ ○ | ○ ○ - × × | ○ ○ ○ ○ | ○ ○ ○ ○ | × × - ○ | × × ○ × |
| 歩数<br>(歩いた時間)                                       | 6,243     | 7,643     | 8,164     | 3,286   | 8,951   | 4,412   | 4,689   |
| 体重                                                  | 64.8 kg   | kg        | kg        | 64.6 kg | 65.0 kg | kg      | kg      |

歩数計のある人は、歩数を記録しましょう。  
歩数計のない人は、歩いた時間を記録しましょう。

体重を測定したら、体重を記録しましょう。  
毎日、同じ時間に体重をはかるような習慣をつけましょう。



## チャレンジシート(1か月目)

p 11の個人メニュー、共通メニューの実践状況を記録しよう。

上段は、左から運動メニュー、食生活メニュー、社会参加メニュー、共通メニューの実践状況の欄です。

p 11の行動メニューを実践できたら○、少しできたら△、できなかったら×、実施しない日は一を記入します。

中段は、歩数または歩いた時間を記録します。

下段は、体重を記録します。

|                         | 1日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 7日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付                      | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 曜日                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 運動<br>食生活<br>社会参加<br>共通 | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> |
| 歩数<br>(歩いた時間)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 体重                      | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                         | 8日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 9日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 11日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 12日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 13日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 14日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付                      | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 曜日                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 運動<br>食生活<br>社会参加<br>共通 | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> |
| 歩数<br>(歩いた時間)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 体重                      | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                         | 15日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 16日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 17日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 18日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 19日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 21日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付                      | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 曜日                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 運動<br>食生活<br>社会参加<br>共通 | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> |
| 歩数<br>(歩いた時間)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 体重                      | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                         | 22日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 23日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 24日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 25日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 26日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 27日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 28日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付                      | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 曜日                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 運動<br>食生活<br>社会参加<br>共通 | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffcdd2;"></div></div> |
| 歩数<br>(歩いた時間)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 体重                      | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**スタートから1か月！ペースはつかめてきましたか？**

## チャレンジシート(2か月目)

p 11の個人メニュー、共通メニューの実践状況を記録しよう。

上段は、左から運動メニュー、食生活メニュー、社会参加メニュー、共通メニューの実践状況の欄です。

p 11の行動メニューを実践できたら○、少しできたら△、できなかったら×、実施しない日は一を記入します。

中段は、歩数または歩いた時間を記録します。

下段は、体重を記録します。

|                         | 29日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 30日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 31日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 32日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 33日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 34日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 35日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付                      | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 曜日                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 運動<br>食生活<br>社会参加<br>共通 | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> |
| 歩数<br>(歩いた時間)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 体重                      | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                         | 36日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 37日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 38日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 39日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 40日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 41日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 42日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付                      | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 曜日                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 運動<br>食生活<br>社会参加<br>共通 | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> |
| 歩数<br>(歩いた時間)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 体重                      | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                         | 43日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 44日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 45日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 46日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 47日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 48日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 49日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付                      | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 曜日                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 運動<br>食生活<br>社会参加<br>共通 | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> |
| 歩数<br>(歩いた時間)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 体重                      | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                         | 50日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 51日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 52日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 53日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 54日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 55日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 56日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付                      | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 曜日                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 運動<br>食生活<br>社会参加<br>共通 | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 15px; background-color: #ffccbc;"></div></div> |
| 歩数<br>(歩いた時間)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 体重                      | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**仲間と連絡を取り合いながら、実践しよう!**

## チャレンジシート(3か月目)

p 11の個人メニュー、共通メニューの実践状況を記録しよう。

上段は、左から運動メニュー、食生活メニュー、社会参加メニュー、共通メニューの実践状況の欄です。

p 11の行動メニューを実践できたら○、少しできたら△、できなかったら×、実施しない日は一を記入します。

中段は、歩数または歩いた時間を記録します。

下段は、体重を記録します。

|                         | 57日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 58日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 59日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 60日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 61日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 62日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 63日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付                      | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 曜日                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 運動<br>食生活<br>社会参加<br>共通 | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> |
| 歩数<br>(歩いた時間)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 体重                      | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                         | 64日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 65日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 66日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 67日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 68日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 69日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 70日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付                      | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 曜日                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 運動<br>食生活<br>社会参加<br>共通 | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> |
| 歩数<br>(歩いた時間)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 体重                      | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                         | 71日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 72日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 73日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 74日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 75日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 76日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 77日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付                      | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 曜日                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 運動<br>食生活<br>社会参加<br>共通 | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> |
| 歩数<br>(歩いた時間)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 体重                      | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                         | 78日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 79日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 80日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 81日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 82日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 83日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 84日目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付                      | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 曜日                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 運動<br>食生活<br>社会参加<br>共通 | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #bbdefb;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #c8e6c9;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffe0b2;"></div><div style="width: 25%; height: 20px; background-color: #ffccbc;"></div></div> |
| 歩数<br>(歩いた時間)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 体重                      | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

素晴らしい! 3か月よく頑張りました!

スタートから、3か月がたちました。自己チェック票をもう一度、記入してみましょう。

### 自己チェック票

記入日

平成 年 月 日

- ① p7の体力測定の結果を記入しましょう。  
(＜体力測定＞の3項目は、評価表をみて、該当するところに○をつけてください。)
- ② 運動習慣、食生活、社会参加、体重管理・タバコの項目は、「はい」・「いいえ」のどちらかに○をつけてください。
- ③ 最後に、☆の「はい」の数を数えましょう。

#### ＜運動・体力測定＞

|      |                |                                                              | 結果 |
|------|----------------|--------------------------------------------------------------|----|
| 体力測定 | 筋力             | 1 イスからの立ち上がり10回を何秒でできるか、同年代の人達と比べてみましょう<br>(年代別の評価表で判定しましょう) | 秒  |
|      |                | 速い 普通 遅い                                                     |    |
|      | バランス           | 2 目を閉じたまま片足で何秒立っているか、同年代の人達と比べてみましょう<br>(年代別の評価表で判定しましょう)    | 秒  |
|      | 優れている 普通 劣っている |                                                              |    |
|      | 柔軟性            | 3 立ったまま、ひざを曲げずに上体を曲げる方法での体の柔軟性をみてみましょう<br>(評価表で判定しましょう)      |    |
|      |                | 柔らかい 普通 硬い                                                   |    |

#### ＜運動・運動習慣＞

|                    |                                                      | ☆  | ★         | 値* |
|--------------------|------------------------------------------------------|----|-----------|----|
| 体力づくりを楽しむ          | 1 あおむけに寝た状態から手を使わずに立ち上がることができる                       | はい | いいえ       | —  |
|                    | 2 1階から5階までの階段を休まずに上がることができる                          | はい | いいえ       | —  |
|                    | 3 ジョギング(時速6キロ程度)を15分以上続けることができる                      | はい | いいえ       | —  |
|                    | 4 椅子に座った姿勢から、手をつかないで左右どちらの足でも片足だけで立ち上がることができる        | はい | いいえ       | —  |
|                    | 5 椅子に座って、ひざの向きを変えないで真後ろを見ることができる                     | はい | いいえ       | —  |
| 歩くことを楽しむ           | 6 歩くのが楽しい                                            | はい | いいえ       | —  |
|                    | 7 姿勢よく大まかで歩くようにしている                                  | はい | いいえ       | —  |
|                    | 8 同年代の人より歩くのが速い                                      | はい | いいえ       | —  |
|                    | 9 自分の日ごろの歩数が、静岡県平均(男性7,540歩、女性5,946歩)より1,000歩多く歩いている | はい | いいえ・わからない | 歩  |
| 日常生活の中で体を動かすことを楽しむ | 10 エレベーター、エスカレーターより階段を使う(自分の足で歩く)                    | はい | いいえ       | —  |
|                    | 11 歩いて10分以内のところなら、歩いていく                              | はい | いいえ       | —  |
|                    | 12 日常生活の中で体を動かすことを心がけている                             | はい | いいえ       | —  |
| ☆の数の合計             |                                                      |    | 個         |    |

※ 9の値の欄には、歩数がわかる人は数値を記録しましょう。

#### ＜食生活＞

|                 |                                  | ☆  | ★   |
|-----------------|----------------------------------|----|-----|
| 食事のリズムを楽しむ      | 1 ほぼ毎日、朝、昼、夕の3食を食べている            | はい | いいえ |
|                 | 2 ほぼ毎日、寝る2時間前には、物を食べない           | はい | いいえ |
|                 | 3 食べる速度は、周りの人と比べて同じまたはゆっくり       | はい | いいえ |
| ちょうどいい量の食生活を楽しむ | 4 ほぼ毎日、食事の量は腹八分目である              | はい | いいえ |
|                 | 5 スナック菓子やクッキー、アイスなどの間食を、毎日食べない   | はい | いいえ |
|                 | 6 缶コーヒー(加糖)、炭酸飲料などの甘い飲み物を、毎日飲まない | はい | いいえ |
|                 | 7 お酒を飲まない日が週2日以上ある               | はい | いいえ |

|               |                                                   |    |     |
|---------------|---------------------------------------------------|----|-----|
| 偏らない食生活を楽しむ   | 8 なるべく主食・主菜・副菜をそろえて食べる                            | はい | いいえ |
|               | 9 野菜サラダなどの生野菜を毎日1皿以上食べる                           | はい | いいえ |
|               | 10 ゆで野菜、蒸し野菜、野菜の煮物、炒め物などを毎日2皿以上食べる                | はい | いいえ |
|               | 11 果物を毎日食べる                                       | はい | いいえ |
|               | 12 海藻類、きのこ類の入った料理を毎日1品以上食べる                       | はい | いいえ |
|               | 13 色の濃い野菜（人参、ほうれん草、かぼちゃ、ピーマン、ブロッコリーなど）を毎日2種類以上食べる | はい | いいえ |
|               | 14 ほぼ毎日、牛乳、ヨーグルトなど乳製品をとっている                       | はい | いいえ |
|               | 15 豆腐、納豆、油揚げなど大豆製品の入った料理を毎日1品以上食べる                | はい | いいえ |
|               | 16 魚の料理を毎日1皿以上食べる（干物を除く）                          | はい | いいえ |
|               | 17 揚げ物を毎日食べない                                     | はい | いいえ |
|               | 18 ドレッシングやマヨネーズは、量を気にして使う                         | はい | いいえ |
| うす味の食生活を楽しむ   | 19 ひき肉、ベーコン、脂身の多い肉などを使った料理を毎日食べない                 | はい | いいえ |
|               | 20 干物、練り製品（はんぺん、かまぼこなど）を毎日食べない                    | はい | いいえ |
|               | 21 漬物や佃煮を、毎日食べない                                  | はい | いいえ |
|               | 22 みそ汁、スープなどの汁物は、毎日2杯以上飲まない                       | はい | いいえ |
| 静岡県ならではの食を楽しむ | 23 料理の味を確かめてから、調味料を使う                             | はい | いいえ |
|               | 24 急須でいれた緑茶を毎日3杯以上飲む                              | はい | いいえ |
|               | 25 地元の食材（魚、野菜など）を選ぶ                               | はい | いいえ |
|               | 26 四季折々の伝統食を食べる                                   | はい | いいえ |
| ☆の数の合計        |                                                   | 個  |     |

### <社会参加>

|          |                                       | ☆  | ★   |
|----------|---------------------------------------|----|-----|
| 社会参加を楽しむ | 1 この3ヶ月間に家族以外の人と運動(スポーツ)やレクリエーションをした  | はい | いいえ |
|          | 2 この3ヶ月間に家族以外の人とボランティアを行った            | はい | いいえ |
|          | 3 この3ヶ月間に家族以外の人と食事をした                 | はい | いいえ |
|          | 4 この3ヶ月間に家族以外の人とおやつを食べたり、お茶を飲んだりした    | はい | いいえ |
|          | 5 地域の組織（自治会、婦人会、PTA、ボランティア等）などに参加している | はい | いいえ |
|          | 6 会社やNPO組織等で就労している                    | はい | いいえ |
|          | 7 職場や地域のスポーツ、レクリエーション活動に参加している        | はい | いいえ |
|          | 8 職場や地域の趣味・文化・教育サークルに参加している           | はい | いいえ |
|          | 9 防災活動（地域防災訓練、防災組織、消防団等）に参加している       | はい | いいえ |
| 絆づくりを楽しむ | 10 近所の人と挨拶を交わしている                     | はい | いいえ |
|          | 11 近所の人で、おすそわけや、ものの貸し借りをしてくれる人がいる     | はい | いいえ |
|          | 12 近所の人で、ちょっとした作業を手伝ってくれる人がいる         | はい | いいえ |
| ☆の数の合計   |                                       | 個  |     |

### <体重管理><タバコ>

|        |                                             | ☆  | ★   |
|--------|---------------------------------------------|----|-----|
| 体重管理   | 1 自分の適正体重の計算方法を知っている                        | はい | いいえ |
|        | 2 週1回程度は体重を測っている（ ）kg                       | はい | いいえ |
| タバコ    | 3 現在、タバコを吸っていない。（「ときどき吸う」場合は「いいえ」でお答えください。） | はい | いいえ |
| ☆の数の合計 |                                             | 個  |     |

※ 2の（ ）kgには、現在の体重を記録しましょう。



3か月前に、あなたが記録した自己チェック票の結果（P8）と☆の「はい」の数を比べてみましょう。

「☆」の数を比較してみましょう。

|          | 開始時<br>平成 年 月 日 | 3か月後<br>平成 年 月 日 | 6か月後<br>平成 年 月 日 | 平成 年 月 日 |
|----------|-----------------|------------------|------------------|----------|
| 運動       | 個               | 個                | 個                | 個        |
| 食生活      | 個               | 個                | 個                | 個        |
| 社会参加     | 個               | 個                | 個                | 個        |
| 体重管理・タバコ | 個               | 個                | 個                | 個        |

3か月間で、自己チェック票の「☆」の数は増えましたか？  
生活習慣の見直しは、3か月で終わりではなく、繰り返し行うことが大切です。  
自己チェック票を活用し、望ましい生活習慣を獲得しましょう！

3か月間、行動メニューをがんばって実践したことについて、  
仲間に褒めてもらうようなメッセージをたくさん書いてもらいましょう！

仲間から、がんばったことを褒めてもらいましょう

-----

-----

-----

-----



5年、10年先も  
**健康で素敵な自分**  
でいるために、  
今できることを考えて  
取り組みましょう♪

# 参考資料

## ●ふじ33プログラムの開発経緯

### ▶ 静岡県健康寿命は日本一！

元気で長生きするためには、平均寿命と健康寿命の差を短縮することが大切です。

そのためには、健康寿命を延ばし、寝たきりになったり、介護が必要となったりしないことが重要です。

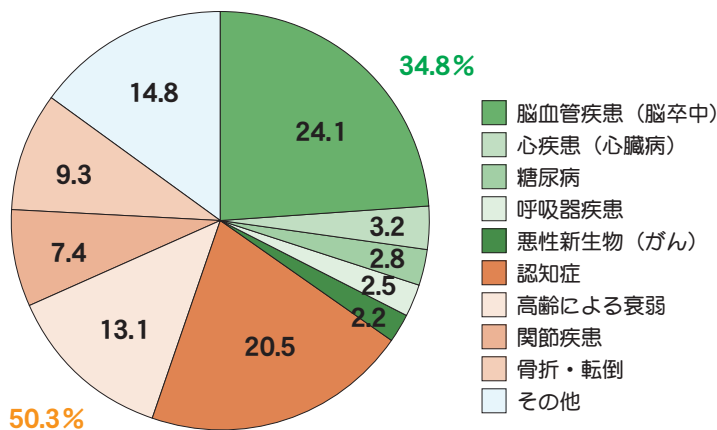
### ▶ 介護が必要とならないために

介護が必要となった主な原因の**第1位は、脳血管疾患**です。**生活習慣病が約3割**を占めています。

要支援から要介護2くらいまでは、高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒が原因になっていることが多いです。

生活習慣病は生活習慣の改善により、**予防することができます**。血管の動脈硬化は、年齢とともに進みます。若いときから、バランスの良い食事、減塩、運動実践、禁煙で健康づくりをしましょう。

図 介護が必要となった理由(要介護者)



資料：厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査の概況」



### ▶ 社会参加の効果が明らかに！

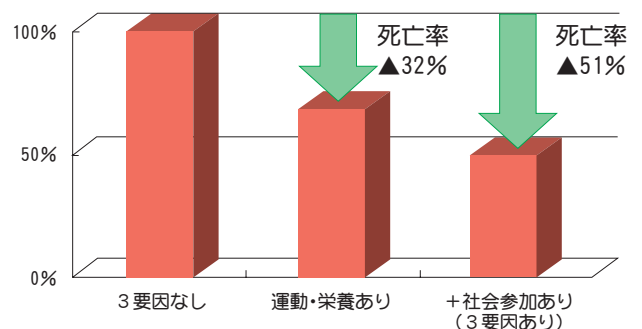
さらに！

静岡県高齢者コホート調査研究の結果より、運動と食生活に気をつけていることに加え、**社会参加(地域活動)**をする人は長生きである傾向が見られました。

平成11年調査時の関連する質問項目に欠測がなかった10,363人について、その後の死亡状況(～平成22年)を確認したところ、適度な運動習慣があり、適切な栄養摂取を行う習慣を持つ高齢者は、そうでない群に比べて、死亡率が約1/3減少しました。

さらに、社会活動を行う群と比較すると、死亡率が約1/2減少しました。

運動・栄養・社会参加の有無と死亡率



\*性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調整したハザード比  
静岡県高齢者コホート調査研究による

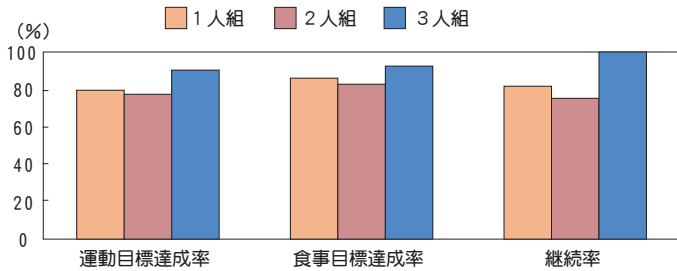
## ➤ 3人組の効果が明らかに！

なんと！

健康づくりに取り組むには、1人でやるよりも、仲間と一緒に、3人1組で取り組むほうが、効果もやる気も高い傾向がみられました。

また、3人組は、同僚群、友人群、家族群の3群、男性群、女性群、男女混合群の3群のいずれの群も効果が認められました。

### 3群間による各データの変化量の比較



資料：「減量プログラムへの参加人数の違いによる減量効果の比較」（公衆衛生vol.73 No.11）  
「ソーシャルサポートを強化したグループ参加による減量プログラムの有効性」（第55巻 日本公衛誌 第5号）



そこで！

静岡県では、健康寿命日本一の継続を目指し、県民の健康寿命の延伸を図るために、働き盛り世代（40～64歳）を対象とした「ふじ33プログラム」の開発を行いました。

### 「ふじ33プログラム」の特徴は次の通りです。

#### ① 3つの行動メニューの設定

静岡県総合健康センターの研究結果より、「運動」・「食生活」に加え、「社会参加」が活発な高齢者ほど健康長寿であることがわかりました。

そのため、「社会参加」を健康づくりの行動メニューに加えています。

#### ② グループ・ダイナミクスの活用（3人一組）

静岡県総合健康センターの研究結果より、個人で行うよりも、3人グループで行う方が、成果が大きいことがわかりました。

この点を踏まえ、グループ参加型のプログラムとしています。

#### ③ 自発的なプログラム設定

現在の自分の状況を自己チェックし、自らが目標と行動メニューを設定する方法を開発することにより、実施状況の把握が容易となり、実践意欲の継続にもつながります。

望ましい生活習慣を  
獲得するポイントは、  
**繰り返す**です。  
何度でも生活習慣を振り返り、  
仲間と一緒に、  
楽しく続けましょう！



## ●ふじ33プログラム実践教室の効果の紹介

### ▶ふじ33プログラム実践教室の参加者の声

平成24年度に開催した「ふじ33プログラム実践教室」では、参加者109人のうち、102人の方が修了しました。生活習慣の改善はなかなか続かないものですが、なんと継続率は驚異の93.6%でした。

参加者からいただいた声を紹介します。

社会参加があることで心が若くなった。

ちょっとしたことから始めればよいとわかった。

道路の掃除をしたことで、地域のお母さんと知り合いになり、子育ての悩みの相談を受けるようになった。

社会参加が健康に良いとは考えたこともなかった。

現在、子育てサークルに参加して、生きがいを得ている。

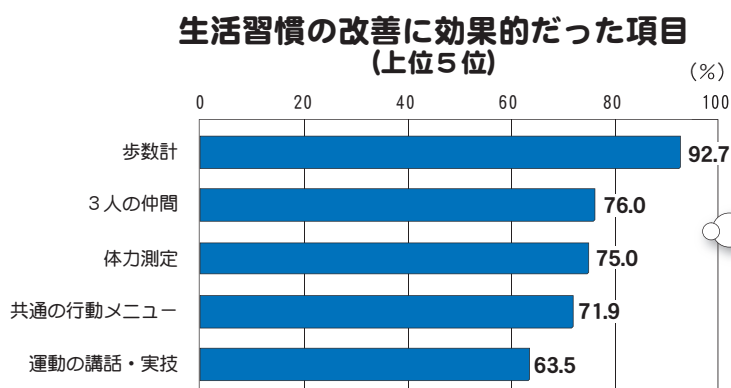
妻がいつも子どもの授業参観に参加していたため、自分は参加することがなかったが、社会参加の必要性を感じ、参加したことで、子供とのコミュニケーションが多くなり、子育てに、より協力しようと思えるようになった。

よい出会いがあった。

地域の人たち（主に親と小さい子供たち）に声をかけ、毎朝、ラジオ体操を始めた。そのおかげで、近所の人たちと子どもたちが顔見知りになり、交流が生まれた。

### ▶効果的だった項目

教室修了後のアンケートで、生活習慣を改善するために効果的だったものを聞いたところ…

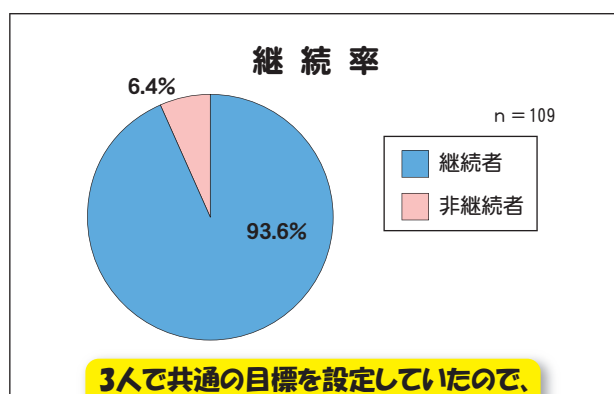
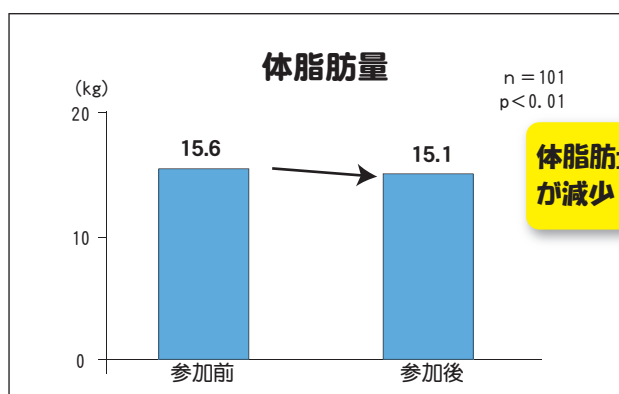
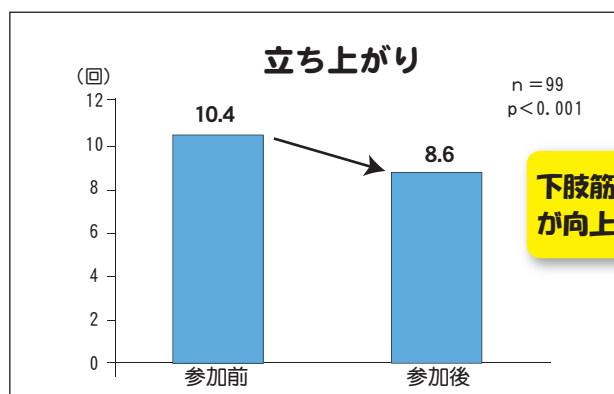
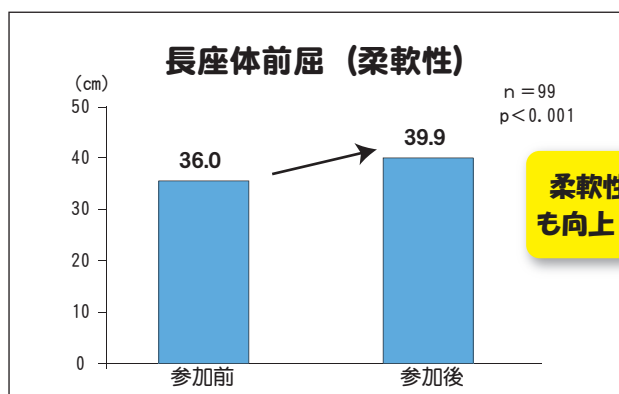
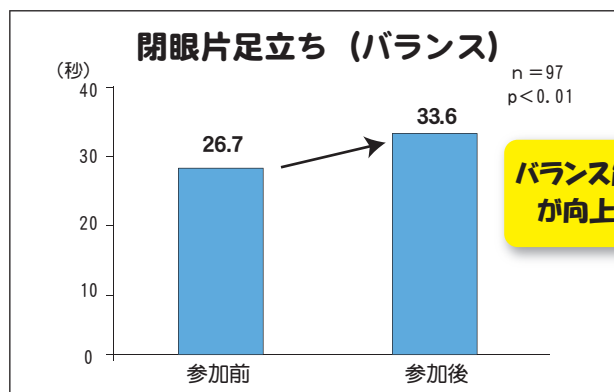
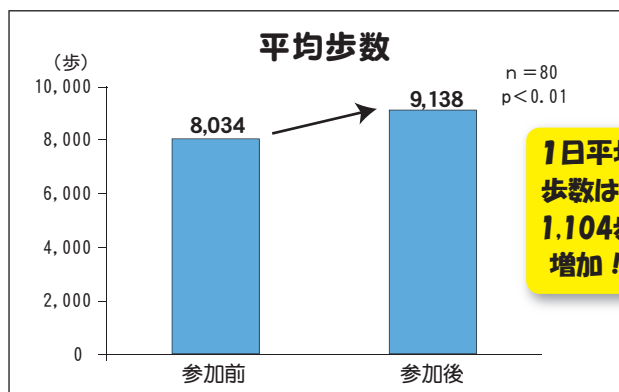


歩数計や3人の仲間は、強力なサポーターでした。また、自分の体力を時には見直すことも効果がありました。

1人では挫折しがちな取り組みでも、仲間と一緒に励まし合いながら、歩数などの目に見える形で、自分の生活を振り返ることが、生活習慣の改善につながるんですね。

## ▶ ふじ33実践教室参加者のデータ

ふじ33プログラム実践教室の修了者で、教室参加前後の比較を行ったところ、平均歩数、閉眼片足立ち、長座体前屈、立ち上がりなど体力測定多くの項目で成果が見られました。また、体脂肪量も減少しました。



### 運動で、注意力が改善！？

ふじ33プログラム実践教室の希望者6名が、別の検査を実施しました。

教室開始前6名の平均歩数は6,123歩でしたが、教室終了時は8,528歩と、2,405歩も増加しました。毎日、よく歩いた6名は、TMT（集中力を持続させることや必要に応じて注意を適切に切り替える能力を見る検査で、集中力が客観的な数値として算出できるもの）が、前後で大きく改善しました。その他にも体を支える筋肉が強化され、骨盤が安定し、歩き方が美しくなりました。参加された方は、改善したことの実感は少なかったようですが、ウォーキングなどの運動を続けることで、注意力が改善したり筋肉は発達するのですね。すばらしい！！

検査協力機関 農協共済中伊豆リハビリテーションセンター



## 健康長寿プログラム検討委員 名簿

(50音順・敬称略)

| 所属         | 職名            | 氏名     |
|------------|---------------|--------|
| 浜松医科大学     | 教授            | 尾島 俊之  |
| 慶應義塾大学     | 教授            | 木村 彰男  |
| 東海大学       | 講師            | 久保田 晃生 |
| 静岡県立大学     | 生活健康科学研究科長    | 合田 敏尚  |
| 国立健康・栄養研究所 | 栄養ケア・マネジメント室長 | 高田 和子  |
| 静岡産業大学     | 准教授           | 館 俊樹   |
| 国立健康・栄養研究所 | 健康増進部長        | 宮地 元彦  |
| 日本大学国際関係学部 | 非常勤講師         | 吉田 隆子  |

### 表紙のマークの説明



平成24年度、厚生労働省が創設した、健康増進・生活習慣病予防に対する優れた啓発・取組の表彰制度「第1回健康寿命をのばそう！アワード」において、**本県の「健康寿命日本一に向けた"ふじのくに"の挑戦」**が全ての取組の中で最も優れているとして、「厚生労働大臣最優秀賞」を受賞しました。

仲間と一緒に、健康寿命を延ばそう！

ふじ33プログラム

ガイドブック

<初版 平成25年3月>

発行：静岡県健康福祉部医療健康局

健康増進課 総合健康班（総合健康センター）

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276

T E L 055-973-7002

健康増進課 健康増進班

〒420-8601 静岡県静岡市葵区追手町9-6

T E L 054-221-2779

