

仲間と一緒に、健康寿命を延ばそう！

# さんさん ふじ33プログラム (チャレンジ版)



写真提供：静岡県観光協会



さあ、あなたも  
やってみよう！

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

5年後や10年後、自分はどんな姿でありたいですか。  
夢や目標を実現するためには、「健康」であることが大事です。  
近い未来の夢や目標を書いてみましょう。

Blank writing area for participants to write their goals.



# 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」(p5~6)をつけてみましょう。

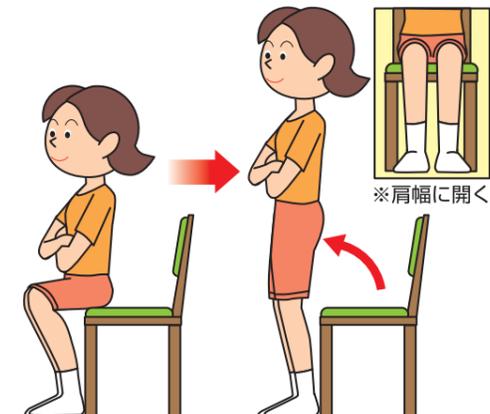
まず、自己チェック票に回答する前に、「体力測定」を試みましょう。

## 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~

※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

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)

#### (2) 目を閉じて片足で何秒立つことができますか？

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THP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。

### バランスをみよう



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

5cm程度

#### (3) 立ったままひざを曲げずに指先が地面につきますか？

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。

### 柔軟性をみよう

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



さあ、自己チェック票をつけましょう

## 自己チェック票

- p4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。)
- 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。
- 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いるか、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	—
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1,000歩多く歩いている	はい	いいえ・わからない	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		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

次のページに続きます→

## 自己チェック票

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
うす味の食生活を楽しむ	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
	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
静岡県ならではの食を楽しむ	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
	23 料理の味を確かめてから、調味料を使う	はい	いいえ
静岡県ならではの食を楽しむ	24 急須で入れた緑茶を毎日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

<b>&lt;社会参加&gt;</b>		☆	★
社会参加を楽しむ	1 この3か月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か月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か月に家族以外の人と食事をした	はい	いいえ
	4 この3か月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

<b>&lt;体重管理&gt;&lt;タバコ&gt;</b>		☆	★
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。

## 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伸ばして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10分以内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分以内でできる	はい	いいえ	—
	4 椅子に座ったまま、片足だけで立ち上がることを10秒以上できる	はい	いいえ	—
	5 椅子に座って、ひざの向きを変えて立ち上がることができる	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	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

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。

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ょう。



## 実践・記録しましょう

さあ、実践!  
チャレンジシートに記録しよう

「チャレンジシート」(p9~10)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

- 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。
- p7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。
- 足りない人は、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・曜日	4/10(水)	4/11(木)	4/12(金)	4/13(土)	4/14(日)	4/15(月)	4/16(火)
運 食 社 共 動 生 会 通 活 活 参 通 加 加 加 加	○ ○ - ○	○ △ ○ ○	○ ○ - ×	× ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	× × - ○	× × ○ ×
歩数 (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



氏名: \_\_\_\_\_

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

表の上段は、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。  
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—を記入します。  
中段は、歩数または歩行時間を記録します。  
下段は、体重を記録します。

### 1か月目

	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 食 社 共 動 生 会 通 活 活 参 通 加 加 加 加							
歩数 (歩いた時間)							
体重	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 食 社 共 動 生 会 通 活 活 参 通 加 加 加 加							
歩数 (歩いた時間)							
体重	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 食 社 共 動 生 会 通 活 活 参 通 加 加 加 加							
歩数 (歩いた時間)							
体重	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 食 社 共 動 生 会 通 活 活 参 通 加 加 加 加							
歩数 (歩いた時間)							
体重	kg						



## 2か月目

日付・曜日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数 (歩いた時間)							
体重	kg						

日付・曜日	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数 (歩いた時間)							
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

日付・曜日	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数 (歩いた時間)							
体重	kg						

日付・曜日	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数 (歩いた時間)							
体重	kg						

## 3か月目

日付・曜日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数 (歩いた時間)							
体重	kg						

日付・曜日	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数 (歩いた時間)							
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

日付・曜日	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数 (歩いた時間)							
体重	kg						

日付・曜日	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数 (歩いた時間)							
体重	kg						

# 5

## 自己評価をしてみよう

3か月前に、あなたが記録した「自己チェック票」(p5~6)をもう一度実施し、☆の数を比べてみましょう。

	開始時 平成 年 月 日	3か月後 平成 年 月 日	6か月後 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！

### 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(チャレンジ版)  
〈初版 平成25年4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 TEL 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 TEL 054-221-2779

☆さらに詳しい「ふじ33プログラムガイドブック」があります。ご希望の方は上記へお問い合わせください。