

目標を決めて実践しよう！

目標を意識しながら 毎日の生活をチェックしてみよう！

① 6か月後には「こんな私になっていたい！」めざす姿を決めよう。

〈目標例〉

- 体重 5 kg減 腹囲 5 cm減
- 若い頃のズボンやスカートをはいている
- ベルトの穴が2つ縮まる
- 毎日笑顔で元気に過ごす



目標



② 6か月後の自分をめざすため、目標におかたて取り組むことを決めよう！

〈取組例〉

- 朝食は毎日家族としっかり食べる
- 1日350g以上の野菜を食べる
- 今より10分（約1000歩）多く歩く
- 1週間に1回は家族や仲間と運動をする

今より10分多く！



取組

①

②

③

生活習慣記録表に記入してみよう！

次ページの記録表に1か月間、体重などを記入して、生活習慣を振り返ってみよう。

〈記入例〉

| | | 4月 | | | | 1か月後の効果やふりかえり | | | |
|------|----------------------------|------|--------|--------------|---------|---------------|--|---------------------------------|----------------------|
| | | (日) | 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| | | (曜日) | 日 | 月 | 火 | 水 | | | |
| 身体状況 | 体重 | | 80 kg | 79.8 kg | 78.5 kg | 79 kg | 身体(体重・腹囲など) | 体重 80kg → 78kg (2kg 減量!!) | |
| | 腹囲 | | cm | cm | cm | cm | | 食事 | 夜9時以降は何も食べないように頑張った。 |
| | 血圧 | | 138/88 | 130/80 | 126/72 | 120/68 | | | 運動 |
| 取組 | 朝食は毎日家族としっかり食べる | ○ | | ○ | | 感想 | 途中くじけそうになったが、目標を意識して頑張った甲斐があり、体重が2kg減った！ | | |
| | 34ページの取組を3つ書こう | | | 達成できたら○をつけよう | | | | | |
| 運動 | 近くの外出は歩く *目安：歩いて10分位の距離 | | 7,800歩 | 9,250歩 | 6,030歩 | | 10,500歩 | | |
| 備考 | | | 友達とランチ | | | | | | |
| | スタート時の体重 | (kg) | 80 | | | | | | |
| | BMI | | | | | | | | |
| | 体脂肪率 | % | | | | | | | |