

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5kg減 腹囲5cm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、目標にむかっ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

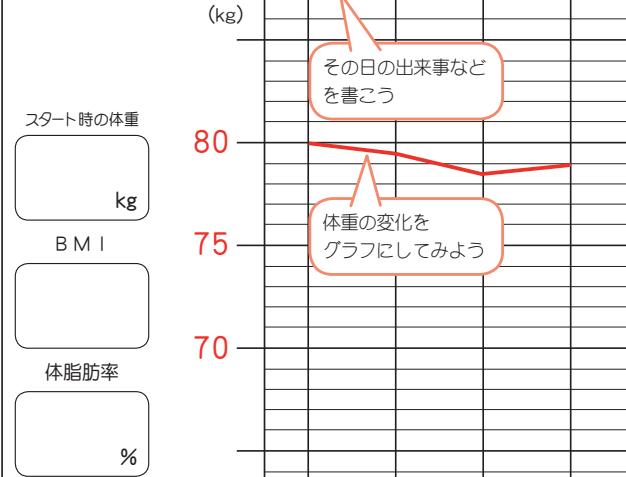
③

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		(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	
	腹 囲	cm	cm	cm	cm	
	血 壓	138/88	130/80	126/72	120/68	
取組	朝食は毎日家族としっかり食べる	○		○		
	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					



1か月後の効果やふりかえり
身体 体重 80kg → 78kg (2kg 減量!!) 身体 体重・腹囲など 取り組みの結果などを記入してみよう

夜9時以降は何も食べないよう頑張った。

なるべく歩くよう心がけた。

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！