

# すこやかプロジェクト

3か月間のセルフモニタリングを始めよう

## もくじ

1. 「すこやかプロジェクト」について .....	1
2. 初回時アンケート .....	2
3. セルフモニタリングシート .....	3
4. 終了時アンケート .....	11
5. チャレンジしてみよう！（目標設定） .....	12

# 1. すこやかプロジェクトについて

3ヶ月間の体重・歩数・食事の摂取状況を自身でチェックするだけで、あなたの体を今よりスマートにボディメイクします。

毎日記録することが原則ですが、忙しくて忘れる日があってもチャレンジを続けましょう。「すこやかプロジェクト」にエントリーしたあなたの3か月後が今から楽しみです。

さあはじめよう!!

## 参加に必要なこと

- ・チャレンジ精神 (毎日続けられなくても3か月間続けよう)
- ・体重計 (起床時、入浴前など計測時間を生活に組み入れよう)
- ・歩数計 (スマートフォンの機能を活用しよう)
- ・達成できそうな目標 (頑張れた自分をほめよう)

## 手順

- ステップ1 初回時アンケートを記入 (日付の記入を忘れずに)
- ステップ2 チャレンジ期間を記入 (3ヶ月間)
- ステップ3 今月の目標を考えて記入
- ステップ4 セルフモニタリングシートの記入を始める (頑張ったこと、気づいたことをメモ欄に記録しよう)
- ステップ5 「すこやか通信」を楽しみに読む
- ステップ6 終了時のアンケートを記入し、この冊子をプロジェクト担当者(衛生管理者等)に提出する

## 肥満度(BMI)早見表

今の自分の肥満度を確認しよう!

①身長と体重のクロスするところに○印をつけよう。➡

②正確に BMI を求めたい人は以下の式で算出してみよう。

BMI(肥満度指数)

[体重(kg)]/[身長(m)×身長(m)]

25以上 肥満  
18.5~25未満 適正体重  
18.5未満 やせ

→ 体重(kg)

	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
140	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46
145	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38	40	43
150	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40
155	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37
160	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35
165	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33
170	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31
175	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29
180	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28

↑身長

## ステップ1 初回時アンケート

記入日	年	月	日	性別	男	・	女	・	その他	年齢	歳	身長	cm
-----	---	---	---	----	---	---	---	---	-----	----	---	----	----

〈適正飲酒のお酒1合とは〉  
 ビール中瓶 1本(500ml)  
 焼酎割り 20度 135ml  
 チューハイ 7度 350ml  
 ウイスキー ダブル1杯 60ml  
 ワイン グラス2杯 240ml

■ 以下の質問にお答えください。

- あなたはたばこを吸いますか？【 吸う / 禁煙した / 吸ったことがない】
- あなたはお酒を飲みますか？【 飲む(1日 合、週 回) / 機会飲酒 / 飲まない】
- 昨年、健診結果をうけて保健指導を受けましたか？【 はい / いいえ】
- 現在、糖尿病による定期的な通院(投薬なしを含む)をしていますか？【 はい / いいえ】
- 現在、高血圧による定期的な通院(投薬なしを含む)をしていますか？【 はい / いいえ】

■ 各項目について、もっともあてはまるもの1つに○をご記入ください。

### 6-1. 食生活 (改善例:朝食を食べる、食事のバランスに気をつける、間食を減らす など)

食生活を改善するつもりはない	食生活を改善する意思はあるが、実行は難しい	1か月以内に食生活を改善できる	食生活改善に取り組み始めて6か月未満	食生活改善に取り組み始めて6か月以上

### 6-2. 運動

運動を始めるつもりはない	運動する意思はあるが、実行は難しい	1か月以内に運動を始められる	運動に取り組み始めて6か月未満	運動に取り組み始めて6か月以上	運動制限あり

### 6-3. 飲酒 (週に2日は休肝日が必要です)

休肝日を作り、節酒するつもりはない	飲酒習慣を改善する意思はあるが、実行は難しい	1か月以内に飲酒習慣を改善できる	飲酒習慣の改善に取り組み始めて6か月未満	飲酒習慣の改善に取り組み始めて6か月以上	飲酒なしまたは適正飲酒の範囲内

### 6-4. 喫煙

禁煙するつもりはない	禁煙する意思はあるが、実行は難しい	1か月以内に禁煙に取り組める	禁煙を始めて6か月未満	禁煙を始めて6か月以上	喫煙なし

### 6-5. セルフモニタリング(体重、歩数、運動、食事などの記録)

セルフモニタリングにチャレンジするつもりはない	セルフモニタリングに興味はあるが、測定・記録は難しい	1か月以内にセルフモニタリングに取り組める	セルフモニタリングを始めて6か月未満	セルフモニタリングを始めて6か月以上



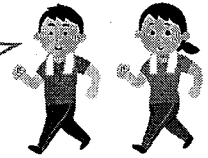
ステップ3 今月の目標

< \_\_\_\_\_ >

月

日	曜日	体重 (Kg)	歩数 (歩)	運動	食事 (欠食したら×)			血圧 (mm Hg)		メモ(頑張ったこと、気づきなど)	
					朝	昼	夕	最高	最低		
例	月	55.6	7212	○	×					駅で階段を使った。	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
歩数小計		(A)	歩								

自分のペースで  
ウォーキングしてみよう。



日	曜日	体重 (Kg)	歩数 (歩)	運動	食事 (欠食したら×)			血圧(mm Hg)		メモ(頑張ったこと、気づきなど)	
					朝	昼	夕	最高	最低		
例	火	55.3	3234	×	×					朝寝坊して、疲れていて運動できなかった。	
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											
歩数小計		(B)	歩					今月の歩数合計		(A) + (B)	歩

今月を振り返って (感想など)

<今月の目標: \_\_\_\_\_ >

月											
日	曜日	体重 (Kg)	歩数 (歩)	運動	食事 (欠食したら×)			血圧(mm Hg)		メモ(頑張ったこと、気づきなど)	
					朝	昼	夕	最高	最低		
例	水	55.0	8251	○						2階の職場まで階段を使っても息切れしなくなった。	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
歩数小計		(C)	歩								



雨降ったら、運動でけへん。  
 そんな時は、  
 室内でスクワットしてみよう

日	曜日	体重 (Kg)	歩数 (歩)	運動	食事 (欠食したら×)			血圧(mm Hg)		メモ(頑張ったこと、気づきなど)	
					朝	昼	夕	最高	最低		
例	木	55.0	6880	○						10分続けて歩いても膝が痛くなくなってきた。	
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											
歩数小計		(D)	歩					今月の歩数合計		(C)+(D)	歩

今月を振り返って(感想など)

<今月の目標: \_\_\_\_\_ >

月											
日	曜日	体重 (Kg)	歩数 (歩)	運動	食事 (欠食したら×)			血圧(mm Hg)		メモ(頑張ったこと、気づきなど)	
					朝	昼	夕	最高	最低		
例	金	54.8	8765	○						降車する1駅手前でバスを降りて歩いた。	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
歩数小計		(E)	歩								



日	曜日	体重 (Kg)	歩数 (歩)	運動	食事 (欠食したら×)			血圧(mm Hg)		メモ(頑張ったこと、気づきなど)
					朝	昼	夕	最高	最低	
例	土	54.7	9764	○						朝寝坊したが、夕食後に近所をウォーキングした。
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										
歩数小計		(F)	歩				今月の歩数合計		(E) + (F)	歩

今月を振り返って(感想など)

<今月の目標: \_\_\_\_\_ >

月											
日	曜日	体重 (Kg)	歩数 (歩)	運動	食事 (欠食したら×)			血圧 (mm Hg)		メモ(頑張ったこと、気づきなど)	
					朝	昼	夕	最高	最低		
例	日	54.5	10010	○	×					ハイキングに出かけた。	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
歩数小計		(G)	歩								

**3か月目に突入!**  
 少しおなか周りがスッキリ  
 してきました。



日	曜日	体重 (Kg)	歩数 (歩)	運動	食事 (欠食したら×)			血圧(mm Hg)		メモ(頑張ったこと、気づきなど)	
					朝	昼	夕	最高	最低		
例	月	54.2	7212	○	×					腰回りがスッキリしてきた。 ズボンがきつくなってきた。	
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											
歩数小計		(H)	歩					今月の歩数合計		(G) + (H)	歩

今月を振り返って(感想など)

## ステップ6 終了時アンケート

記入日	年	月	日	性別	男	・	女	・	その他	年齢	歳
-----	---	---	---	----	---	---	---	---	-----	----	---

■ 以下の質問にお答えください。

1. 現在、糖尿病による定期的な通院(投薬なしを含む)をしていますか? 【 はい / いいえ 】

2. 現在、高血圧による定期的な通院(投薬なしを含む)をしていますか? 【 はい / いいえ 】

■ 各項目について、もっともあてはまるもの1つに○をご記入ください。

3-1. 食生活(改善例:朝食を食べる、食事のバランスに気をつける、間食を減らす など)

食生活を改善するつもりはない	食生活を改善する意思はあるが、実行は難しい	1か月以内に食生活を改善できる	食生活改善に取り組み始めて6か月未満	食生活改善に取り組み始めて6か月以上

3-2. 運動

運動を始めるつもりはない	運動する意思はあるが、実行は難しい	1か月以内に運動を始められる	運動に取り組み始めて6か月未満	運動に取り組み始めて6か月以上	運動制限あり

3-3. 飲酒(週に2日は休肝日が必要です)

休肝日を作り、節酒するつもりはない	飲酒習慣を改善する意思はあるが、実行は難しい	1か月以内に飲酒習慣を改善できる	飲酒習慣の改善に取り組み始めて6か月未満	飲酒習慣の改善に取り組み始めて6か月以上	飲酒なしまたは適正飲酒の範囲内

適正飲酒の目安:

ビール中瓶(500ml) 1本、焼酎割り(20度) 135ml、チューハイ(7度) 350ml、ウイスキー ダブル1杯 60ml、ワイン グラス2杯 240ml

3-4. 喫煙

禁煙するつもりはない	禁煙する意思はあるが、実行は難しい	1か月以内に禁煙に取り組める	禁煙を始めて6か月未満	禁煙を始めて6か月以上	喫煙なし

3-5. セルフモニタリング(体重、血圧、歩数、運動などの記録)

セルフモニタリングにチャレンジするつもりはない	セルフモニタリングに興味はあるが、測定・記録は難しい	1か月以内にセルフモニタリングに取り組める	セルフモニタリングを始めて6か月未満	セルフモニタリングを始めて6か月以上

■ セルフモニタリングは継続できましたか。 【 はい / いいえ 】

「いいえ」を選ばれた方は、続けるのが難しかった項目や内容をご記入ください。

## 目標について

### 栄養・食生活の場合

- いつもの量から缶ビールを1本やめる
- 缶コーヒーを無糖に変える
- ドレッシングをノンオイルにする
- 間食をやめる

### 身体活動の場合

- 降車駅の1つ手前で降りて歩く
- エスカレーターは乗らず階段を使う
- 歩くときは早歩きする
- いつもより1,000歩(10分)多く歩く

### 運動の場合

- ウォーキング25分行う
- 水中運動を20分行う
- 子どもと体を使って20分遊ぶ
- お風呂上がりにストレッチ20分行う

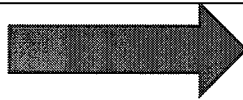
### その他

- 禁煙にチャレンジする
- たばこの本数を減らす

職場の特定健診や医療機関などで受診した健診結果を確認してみよう！

受診年月日	平成	年	月	日
検査項目	検査結果			
身長				cm
体重				kg
腹囲				cm
BMI				
中性脂肪				mg/dl
HDL コレステロール				mg/dl
LDL コレステロール				mg/dl
AST (GOT)				IU/l
ALT (GPT)				IU/l
γ-GTP				IU/l
HbA1c (NGSP 値)				%
最高血圧				mm Hg
最低血圧				mm Hg

昨年度と今年度や  
セルフチェック前後  
の結果を比べて  
みよう。



受診年月日	平成	年	月	日
検査項目	検査結果			
身長				cm
体重				kg
腹囲				cm
BMI				
中性脂肪				mg/dl
HDL コレステロール				mg/dl
LDL コレステロール				mg/dl
AST (GOT)				IU/l
ALT (GPT)				IU/l
γ-GTP				IU/l
HbA1c (NGSP 値)				%
最高血圧				mm Hg
最低血圧				mm Hg

# 3か月のチャレンジお疲れさまでした。



体重とBMI（肥満度）の変化

	体重	BMI
開始時 (    /    )	kg	
終了時 (    /    )	kg	

BMI(肥満度指数)

[体重(kg)]/[身長(m)×身長(m)]

25以上      肥満  
18.5~25未満   適正体重  
18.5未満      やせ

3か月間の「すこやかプロジェクト」はいかがでしたか？

毎日記録するのは大変だったと思います。

最後までよく頑張りました。プロジェクト参加前の自分と今の自分、  
どこか変わっていませんか？おなか周りや肩こり、腰痛、ひざの痛みなど・・・。

変化を実感した人も実感できなかった人もセルフモニタリング続けましょう。

きっと、あなたの健康をサポートしてくれます。

通信欄

## <お願い>

この冊子をすこやかプロジェクト担当者（保健衛生管理者等）にお渡しください。  
今後の健康づくり事業の推進のために、大阪市健康局健康推進部健康づくり課と協働し、  
皆様のチャレンジ結果を確認した後、ご返却いたします。

ご協力よろしくお願ひいたします。