

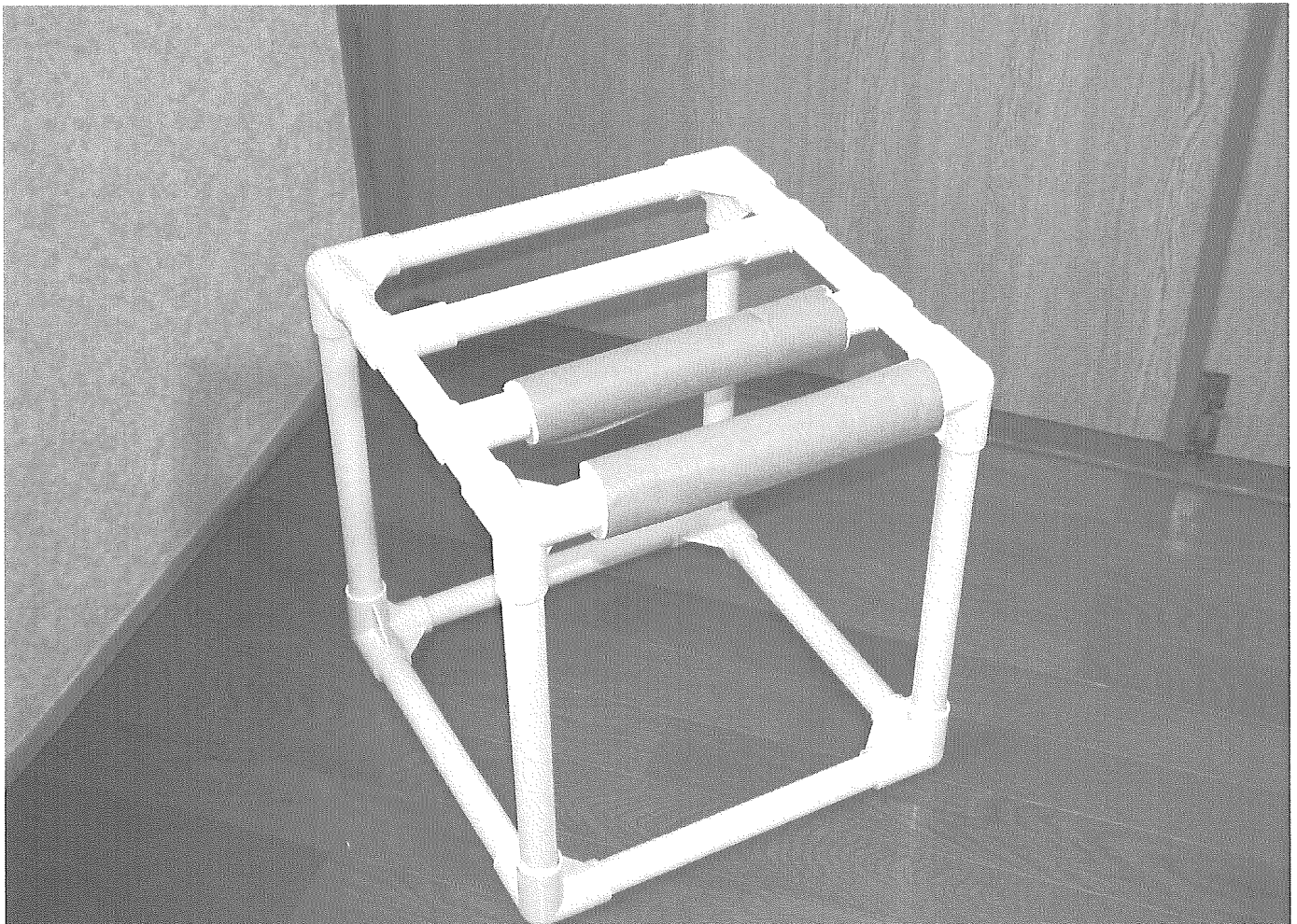
1) まず体を動かそう  
かなり運動が不足しています。朝夕などで時間を取り歩いてみませんか。いつもより少し早めに歩くと効果的です。最初は無理をせず習慣をつけることに集中しましょう。

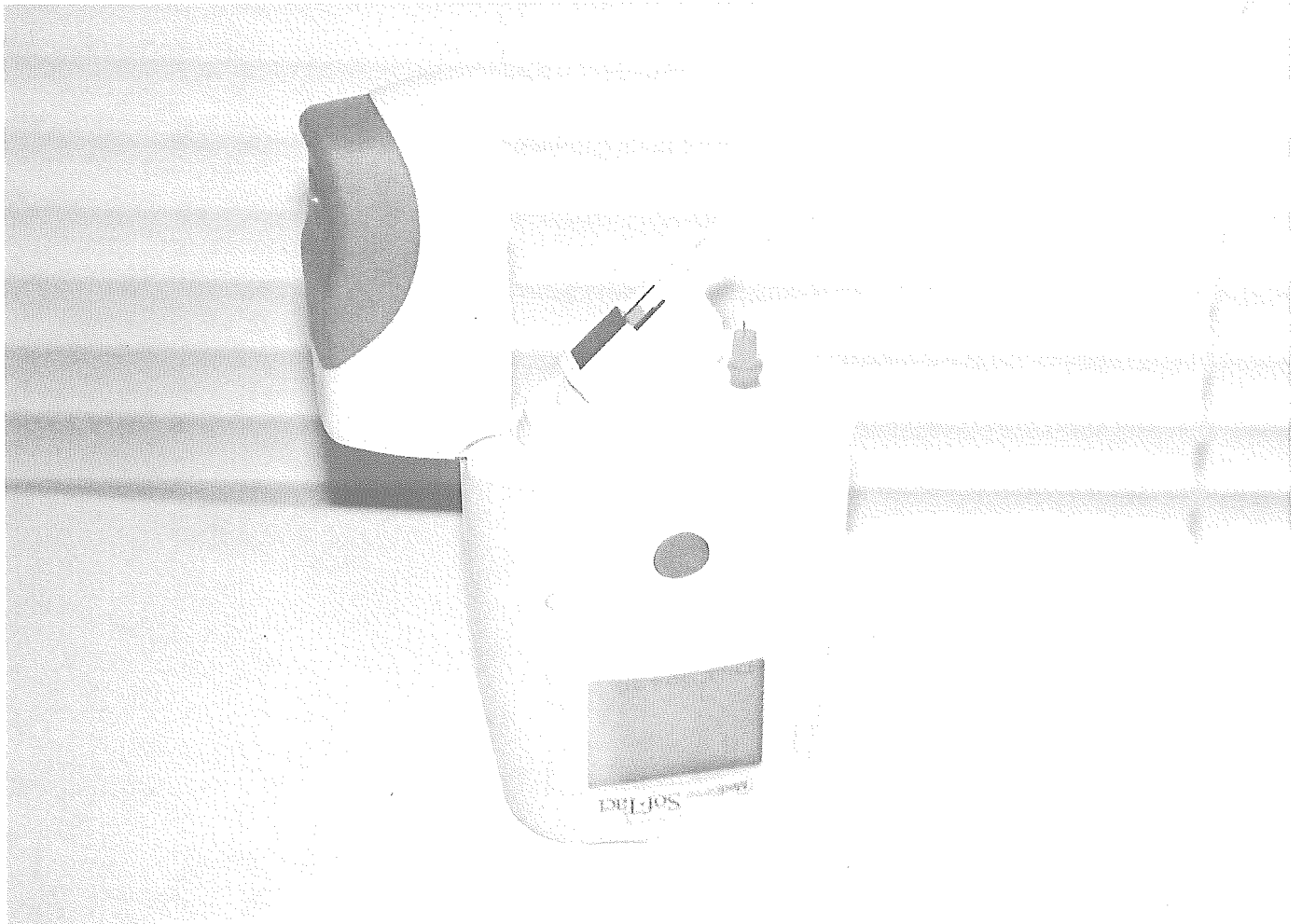
2) 手軽な運動ウォーキング  
全身運動で特別な道具や場所の要らないウォーキングを奨めるのが良いでしょう。最初は10分くらいから始めます。次に、1日での回数を増やし、だんだんのびして30～40分くらい歩くようにしましょう。食事後1～2時間後に歩くのが最も効果的といわれています。  
歩く頻度は、運動の効果が2～3日持続しますので毎日することが必須ではありません。週3回程度行うことが望ましいとされています。  
また、歩く前に少なくとも5分間は準備体操を行い、歩いた後も5分間は整理体操をしてください。

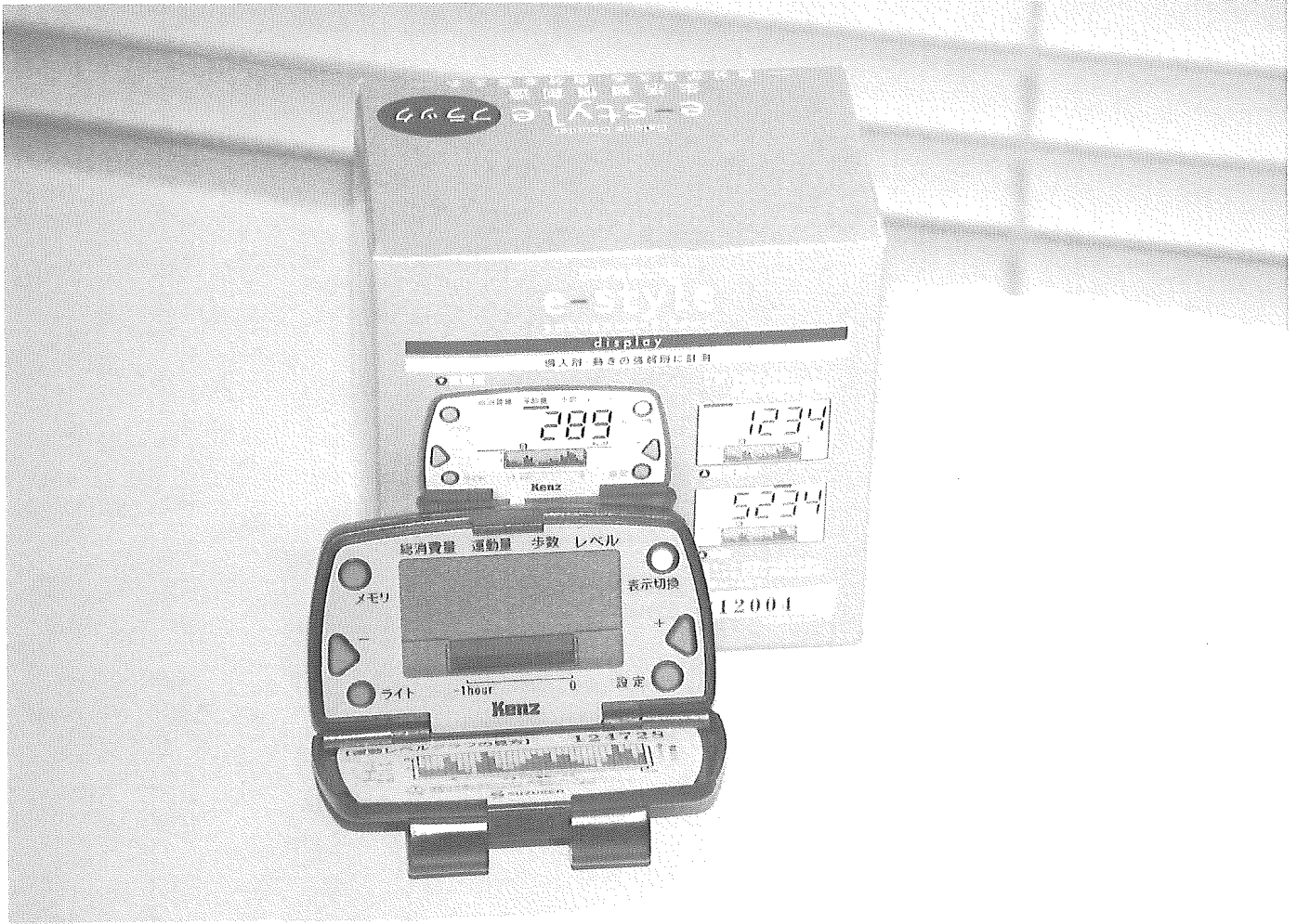
3) 運動の種類、時間を増やす  
一回の運動時間を増やすより、回数を増やす方が効果的です。同じ運動でなくてもかまわないので、合わせて週3～5回、「気持ちよく、楽に動ける感じ」から「汗ばんでくる」と感じる程度の強度の運動をする機会を作りましょう。運動の種類を増やすためにはダンスやチューブなどを用いたレジスタンス運動を加えるのも良いでしょう。

#### 「歩き方」

ぶらぶら歩いても効果が少ないので、息がはずむくらい早い早歩きをします。一定のリズムをつけて歩くのが良いでしょう。運動の強度は脈拍数と「トーク（お話し）・テスト」で調整します。慣れないうちは時々立ち止まって脈拍数を確認するのも良いでしょう。全身を使うために、姿勢は背筋を伸ばして大きく手を振り、歩幅を広くとり、足はかかとから着地し足の裏全体で地面を蹴るようにして歩きます。







---

---

教材（長期フォロー）

---

---

1. 長期フォローシート 目次
2. メリット制のご案内
3. 点数早見表
4. 特典引き換え券
5. 目標設定シート
6. フィットネス 歩数と運動の記録
7. 体重記録用紙
8. ヘルシーライフ手帳
  - 肉(脂肪)編
  - 糖質編
  - お菓子編
  - 調理方法・食べ方編
  - 自由編
9. 季節キャンペーン
  - 鍋物をとろう
  - 魚をとろう
  - 大豆製品をとろう
  - 煮物・焼き物をとろう
  - 野菜をとろう
  - 果物をとろう
10. ウオーキング双六
  - 記録用紙
  - 歩数表（岩手県沿岸コース）
  - 地図（       〃       ）
  - 歩数表（南北海道コース）
  - 地図（       〃       ）
11. 自己採血記録シート
12. メリットカタログ
13. 楽々椅子座り体操
  - 記録表
  - 説明書

14. 夕食日記 ①
15. 夕食日記 ②
16. 生活習慣調査票
17. 体重・1週間の歩数記録表
18. アンケートはがき

## 長期フォローシート 目次

- 1 メリットシステム
  - 1 得点一覧表 (F-1-1)
  - 2 特典引き替え用紙 (F-1-2)
  - 3 得点状況 (4ヶ月毎)
  - 4
- 2 目標設定シート (F-2)
- 3 フィットネスシート (F-3)
- 4 体重記録用紙 (F-4)
- 5 ヘルシーライフ手帳
  - 1 肉 (脂肪) (F-5-1)
  - 2 糖質 (F-5-2)
  - 3 お菓子 (F-5-3)
  - 4 調理方法・食べ方 (F-5-4)
  - 5 自由 (F-5-5)
- 6 食事キャンペーン
  - 1 12~1月 鍋物をとろう (F-6-1)
  - 2 2~3月 魚をとろう (F-6-2)
  - 3 4~5月 大豆製品をとろう
  - 4 6~7月 煮物・焼き物をとろう
  - 5 8~9月 野菜いっぱいサラダをとろう
  - 6 10~11月 果物をとろう
- 7 ウォキング双六記入シート
- 8 ウォーキング双六コース
  - 1 岩手県沿岸一周
  - 2 南北海道一周
- 9 メモ
  - 1 料理メモ
  - 2 食卓メモ
  - 3 運動メモ
  - 4 その他
- 10 自己採血記録シート (F-10)

## メリット制のご案内

設定した目標を達成できた場合には課題に応じて点数を差し上げます。4ヶ月毎に記入済み記録用紙をサポートセンターにお送りください。達成ポイントを計算してお手元にお届けします。所定の点数に達した得点は参加した全てのコースの点数を合計したものです。

メリットグッズの1例	必要得点
マイタオル	100
マイバック	100
マイ手ぬぐい	100
マイディッシュ	200
マイ茶碗	200
マイ小鉢	200
マイ調味料 (ポン酢、白だしセット)	300
マイタオル 2本組	300
湯つたり グッズ	300

★これからも種類がふえていきます。アイデアをお知らせください。

## ●点数早見表

○コース別基本得点 (4ヶ月間)		
着実コース		30点
基本コース		20点
チャレンジコース		10点
○減量		
体重記録	1日	1点
減量目標	達成	50点
○運動		
歩数記録	8,000歩以上	1点
	10,000歩以上	2点
運動	30分以上	1点
	(ストレッチャ・ダンボール・チューブ等) 1時間以上	2点
ウォーキングダブル	1コース	50点
○栄養		
ヘルシーライフ手帳	1日	2点
季節キャンペーン	1回	2点
野菜のみ	1回	1点
○自己採血		
測定	1回	2点
(1年間で4ヶ月のみ)		



# 特典引き換え券

[氏 名] \_\_\_\_\_

[期 間]

スタート 平成\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

ゴール 平成\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

[選択コース]

- 着実コース
- 標準コース
- チャレンジコース

[獲得ポイント]

私は上記獲得ポイントと引き換えに

を希望します。

## ■目標設定シート■

### 1. 目標の整理

備考

運動		・歩数を記録する	
		・歩数双六にチャレンジ	
		・定期的な運動をする	
		・	
食事	糖質（炭水化物）のコントロール		
		・茶碗のサイズを変える	
		・	
	脂質の制限		
		・魚・大豆製品をとる	
		・	
	調理方法		
		・煮物・焼き物をとる	
		・鍋物をとる	
		・	
	食事の量など		
		・自分の皿を使う	
	・必ず残す		
	・		
体重減少		・減量目標（4ヶ月）      kg	
		・体重を記録する	
		・	
その他		・自己血糖測定	
		・	

### 2. コースの選択

○チャレンジコース（下記のいずれか3つを選択）			
○運動	○食事	○体重減少	○その他
○基本コース（下記のいずれか2つを選択）			
○運動	○食事	○体重減少	○その他
○着実コース（1つを選択）			
○運動	○食事	○体重減少	○その他

各コースを選択してください。

コースを選択した方には4ヶ月毎にコースの各基本得点を差し上げます。

氏名 \_\_\_\_\_ **フィットネス**  
**歩数と運動の記録 ダイアリー**

期間： 月 日 ~ 月 日

月 日	歩数・運動	ポイント	月 日	歩数・運動	ポイント
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		

★ポイント★

歩数 8,000歩以上 1点                      10,000歩以上 2点  
 運動 30分以上 1点                        1時間以上 2点

達成点 \_\_\_\_\_ 点















鍋物をとろう その1

氏名 \_\_\_\_\_

番号	月 日	内容 (簡単に)	得点
1			2
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

★ポイント★  
1回 2点

ポイント小計 \_\_\_\_\_ 点

鍋物のメリット  
 1. 野菜がタツプリとれる  
 2. 油の少ない料理ができる  
 3. 匂の味をたのしめる  
 4. とっても簡単!

鍋物をとろう その2

氏名 \_\_\_\_\_

番号	月 日	内容 (簡単に)	得点
1			2
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ポイント小計 \_\_\_\_\_ 点

総計 \_\_\_\_\_ 点

鍋物のメリット  
 1. 高タンパク食  
 2. 低カロリー食  
 3. 満腹感がえられる  
 4. バラエティー豊富

魚をとろう その1

氏名 \_\_\_\_\_

番号	月 日	内容 (簡単に)	得点
1			2
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

★ポイント★  
1回 2点

ポイント小計 \_\_\_\_\_ 点

魚のメリット

1. お肉より良いタンパク質
2. 和食でヘルシーを!
3. 歯や骨を丈夫にする

魚をとろう その2

氏名 \_\_\_\_\_

番号	月 日	内容 (簡単に)	得点
1			2
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ポイント小計 \_\_\_\_\_ 点

総計 \_\_\_\_\_ 点

魚のメリット

1. お肉より低カロリー
2. お魚いっぱい長寿のひけつ
3. ビタミン豊富

大豆製品をとろう その1

氏名 \_\_\_\_\_

番号	月 日	内容 (簡単に)	得点
1			2
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

★ポイント★  
1回 2点

ポイント小計 \_\_\_\_\_ 点

大豆製品のメリット  
 1. 良質の蛋白源  
 2. 生活習慣病の予防に有効  
 3. 老化防止

大豆製品をとろう その2

氏名 \_\_\_\_\_

番号	月 日	内容 (簡単に)	得点
1			2
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ポイント小計 \_\_\_\_\_ 点

総計  点

大豆製品のメリット  
 1. カルシウム、鉄分豊富  
 2. 植物性だからヘルシー  
 3. 疲労回復