

煮物・焼物をとろう 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

煮物のメリット

1. 和食は体にやさしい
2. 油の少ない料理法
3. 消化吸収がよい

煮物・焼物をとろう 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

焼物のメリット

1. 炒め物、揚げ物よりカロリー減
2. 旬の素材を楽しむ

野菜をとろう その1

氏名 \_\_\_\_\_

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

★ポイント★  
1回 1点

ポイント小計 \_\_\_\_\_ 点

- 野菜のメリット
1. 食物繊維豊富
  2. 低カロリー
  3. がん予防

野菜をとろう その2

氏名 \_\_\_\_\_

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

ポイント小計 \_\_\_\_\_ 点

総計  点

- 野菜のメリット
1. 体の働きを順調にする
  2. かさを増やして満足感アップ
  3. 便秘予防

果物をとろう 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

果物のメリット

1. ビタミンの供給源
2. たくさんの食物繊維
3. 美肌保持
4. 便秘予防

果物をとろう 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

果物のメリット

1. 果物そのままの甘味を楽しむ
2. ストレス解消
3. 水分補給

# ウォーキング双六

記録用紙

コース名 \_\_\_\_\_

開始 月 日

★千歩以内は切り上げます

月 日	歩数 (千歩)	総歩数 (千歩)	マップ番号	備考
1月1日	12	12	0	記入例
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				

終了/継続

# ウオーキング双六

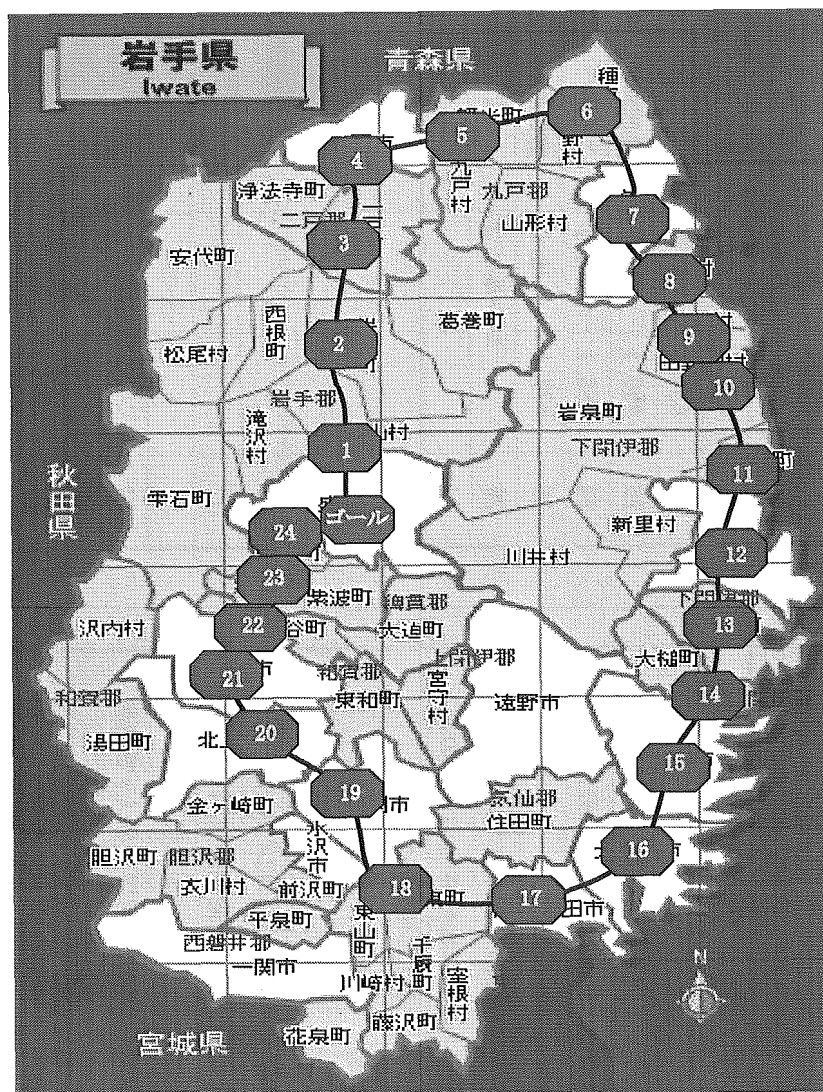
岩手県沿岸一周コース

総距離数 472km  
歩数 78.6万歩

番号	距離 (km)	歩数 (万歩)	名称	エピソード
1	21.0	3.5	玉山村	詩人 石川啄木のふるさと
2	39.6	6.6	岩手町	彫刻のある町
3	70.5	11.7	一戸町	コスモスの咲く町
4	91.5	15.2	二戸市	座敷わらしと湯の里
5	109.7	18.2	軽米町	雑穀の町
6	129.0	21.5	種市町	南部もぐりとウニの里
7	150.7	25.1	久慈市	海女とやきもの琥珀のまち
8	163.7	27.2	野田村	美しい砂の村
9	179.5	29.9	普代村	北緯40度の村
10	191.7	31.9	田野畑村	酪農の村
11	219.1	36.5	田老町	ワカメとコンブの町
12	233.1	38.8	宮古市	本州最東端のまち
13	258.7	43.1	山田町	一粒カキが自慢
14	273.8	45.6	大槌町	小説「吉里吉里人」で有名
15	286.0	47.6	釜石市	鉄と魚のまち
16	321.1	53.5	大船渡市	碓石海岸と樺の里
17	333.3	55.5	陸前高田市	日本百景高田松原が美しい
18	359.6	59.9	大東町	りんごを愛するまち
19	394.7	65.7	江刺市	黄金文化のテーマパーク
20	409.4	68.2	北上市	展勝地の桜が有名

番号	距離 (km)	歩数 (万歩)	名称	エピソード
21	424.5	70.7	花巻市	宮沢賢治イーハトーブの里
22	439.6	73.2	石鳥谷町	南部杜氏発祥の地
23	450.1	75.0	紫波町	県内一のぶどうの産地
24	458.1	76.3	矢巾町	田園の町
25	472.1	78.6	盛岡市	みちのくの小京都
26		ゴール!!!		
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				

# Walking Sugoroku [岩手県沿岸一周コース]



# ウオニキング双六

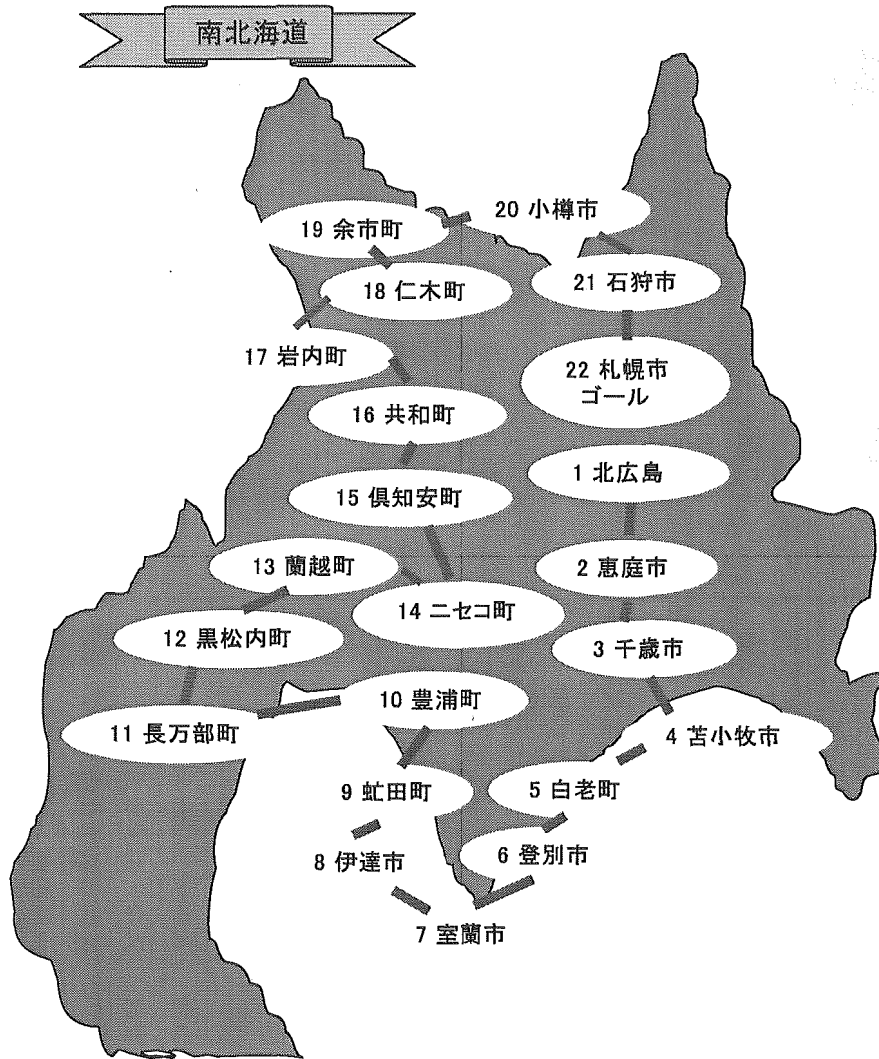
南北海道コース

総距離数 419km  
歩数 69.8万歩

番号	距離 (km)	歩数 (万歩)	名称	エピソード
1	14.0	2.3	北広島市	クラーク博士の銅像が有名
2	30.0	5	恵庭市	雄大な恵庭岳がそびえる街
3	38.0	6.3	千歳市	空の玄関交通の要の都市
4	63.0	10.5	苫小牧市	アイスホッケーの街
5	87.0	14.5	白老町	北海道一を誇る黒毛和牛の里
6	105.0	17.5	登別市	「登別温泉」観光の街
7	130.0	21.6	室蘭市	重化学工業が盛んな港湾都市
8	152.0	25.3	伊達市	武士開拓が宿る歴史まち
9	160.0	26.6	虻田町	支笏洞爺国立公園の観光の町
10	175.0	29.1	豊浦町	農産物・海産物とも豊かな町
11	214.0	35.6	長万部町	カニを食材とした駅弁が有名
12	239.0	39.8	黒松内町	日本最北限ブナ原生林の町
13	269.0	44.8	蘭越町	7つの温泉郷のある町
14	279.0	46.5	ニセコ町	スキーリゾートの町
15	292.0	48.6	倶知安町	スキーのメッカの町
16	306.0	51	共和町	道内有数の米産地
17	318.0	53	岩内町	水産の町
18	352.0	58.6	仁木町	果実と安らぎの町
19	357.0	59.5	余市町	毛利衛宇宙飛行士誕生の町
20	380.0	63.3	小樽市	運河とガラス・寿司の街

番号	距離 (km)	歩数 (万歩)	名称	エピソード
21	399.0	66.5	石狩市	さけ漁の街
22	414.0	69.0	札幌市	時計台・ラーメン横丁は有名
23		ゴール！！		
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				

# Walking Sugoroku [南北海道一周コース]





# 自己採血記録シート

これから4ヶ月の間 1週間に1回 自己採血キットを用いて食後の血糖値を測定をします。結果やコメントは記入しておきましょう。

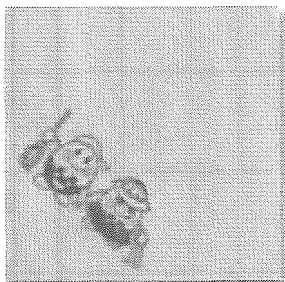
**ポイント数** は測定1回につき 2点です。

氏名 \_\_\_\_\_

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
曜日																
測定コース	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
160																
150																
140																
130																
120																
110																
100																
90未満																
食後時間																
血糖値																
運動																
飲酒																

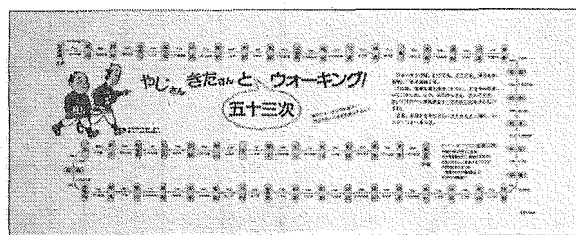
血糖値

# 100メリット対象商品



☆オリジナル  
プリントタオル

(ミニハンカチ)  
(250mm×250mm)



☆やじきたてぬぐい

●ウォーキングにゲーム性を盛り込んでぬぐい。

☆やじきたてぬぐい

ウォーキングにゲーム性を盛り込んでぬぐい

(900mm×350mm)



内側のポケットに折り込めば約1/5サイズになり携帯用として便利です。

☆携帯ナイロンバッグ

(440mm×160mm×350mm)

ナイロン100% エコマーク認定商標

# 200メリット対象商品



## ☆こぼち

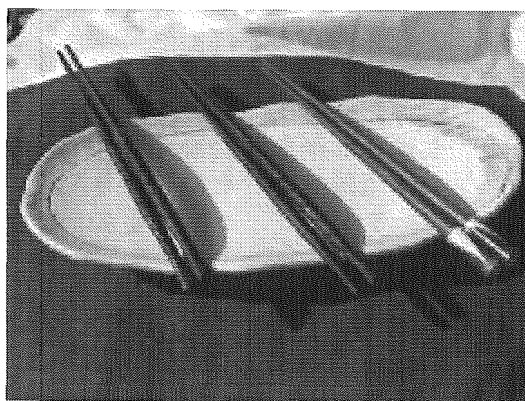
何かと便利 & 小回りのよく器  
です。

直径12 c m×高さ5 c m  
重さ 120 g



## ☆癒しのうつわ「錆彩」

段使いに最適な茶碗です。  
直径11 c m×高さ6 c m  
重さ200 g

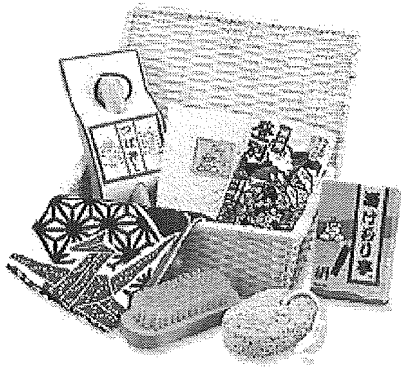


## ☆四足焼物皿

シンプルに焼魚、少し時間をか  
けた照り焼き・・・

縦11 c m×横25 c m  
重さ約360 g

# 300メリット対象商品



## ☆オリジナル プリントタオル

(フェイスタオル)

生地は肌触りの良いシャーリング地  
を使用しています。

34cm×34cm



## ★湯けむり亭温泉旅情

温泉気分をおうちで%喫！

昔なつかしい日し情緒あふれる温泉気  
分を演出する天然素材を使った入浴セッ  
トです。つぼ押し湯やてぬぐい、軽石  
に絹石鹸、薬用入浴剤などを添えて。  
ネイルブラシは抗菌仕上げをしてあり  
ます

## ☆ゆずポン酢と

## 白だしのセット

完熟ゆずだけを手摘みした  
ポン酢と素材の風味がそのまま  
わかるだしのセットです。

# 楽々椅子座り体操

F-12

氏名 \_\_\_\_\_

月 日	回数	得点
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

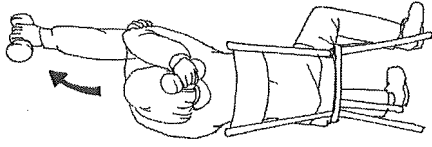
★ポイント★  
1回 2点

ポイント小計 \_\_\_\_\_ 点

- 体操のメリット
- 1. ストレッチ効果
  - 2. 筋力アップ
  - 3. ストレス解消
  - 4. 手軽に出来る

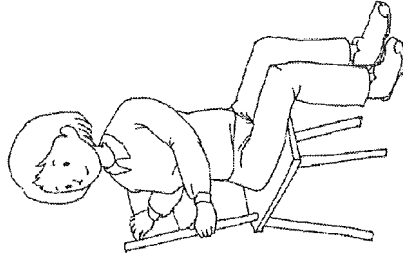
## 6 前腕の巻き上げ 上腕二頭筋

- ①椅子に背中をつけて座り、顎と床は平行に保つ。
- ②ダンベルを左手で持ち頭の上に挙げる。
- ③腕をまっすぐに保ち肘を正面に向け頭のそばで保つ。
- ④右手で左腕の肘の上あたりを支えるようにつかむ。
- ⑤左肘をゆっくりと後ろ背中方向へ曲げる。  
\*ダンベルを背中近くに近づける様な感じで肘を曲げる。
- ⑥開始時③へ戻す。8~12回繰り返す。
- ⑦右腕にかえて同じようにする。



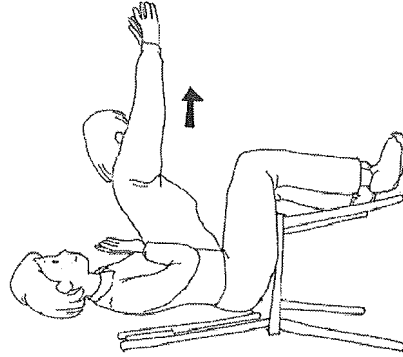
## 7 座位での体側ストレッチ

- ①椅子の背より少し前方に座り、両足は床にしっかり着ける
- ②臀部は前向きのまま、上半身を右にねじる。
- ③右肩が見えたら、椅子の背を両手でつかみゆっくり引き寄せる。  
10~15秒間ストレッチを保つ。
- ④交互に2~3回繰り返す。



## 8 座位での腹筋運動

- ①両足を床にしっかりとつけて椅子に座る。
- ②両腕は両脇で軽く曲げ、両手は前方に向けて胸前に保つ。
- ③息を吐きながら背中をまっすぐ保ち腰を折って両手を押し出すように肘を伸ばし、上体をゆっくり前方に倒す。
- ④腹筋を引き締める  
\*何かを前へ押し出すような感じ
- ⑤息を吸いながらゆっくり体を起こし開始時に戻る。  
8~10回 繰り返す。



## 生活習慣改善指導 運動コース



## 楽々 椅子座り体操

- 椅子に座ったまま手軽に出来る、ストレッチ・筋力トレーニングを含んだ体操です。
- 無理は禁物です。痛み・めまいを感じたり、気分が悪い場合には、すぐにやめましょう。
- 初めて体操される方は、1~数日おきに、様子をみながら始めましょう。慣れてきたら毎日やる習慣をつけましょう。

## 1 首と肩のストレッチ

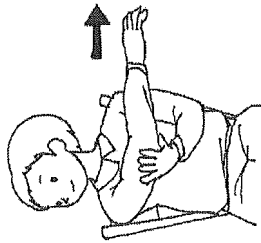
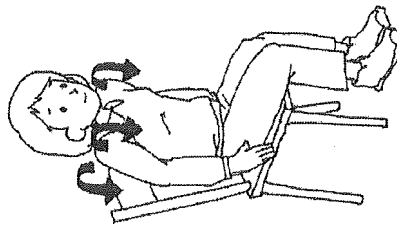
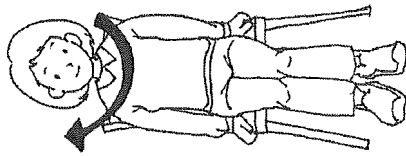
- ①椅子に背中をつけて座る。
- ②両腕を脇におく。
- ③頭をゆっくり前方に倒し、胸をみる（5秒間保つ）。
- ④ゆっくり頭を右に回し、右耳を右肩に近づける（5秒間保つ）。
- ⑤正面に戻り左も同じように行う（5秒間保つ）。
- ⑥3～5回繰り返し返す。

## 2 肩すくめ運動

- ①椅子に背中をつけて座る。
- ②両腕を脇におろす。
- ③両肩を耳に近づけるように持ち上げる。
- ④ゆっくり前に回しておろす（5～8回）。
- ⑤両肩を耳に近づけるように持ち上げる。
- ⑥ゆっくり後ろに回しておろす（5～8回）。

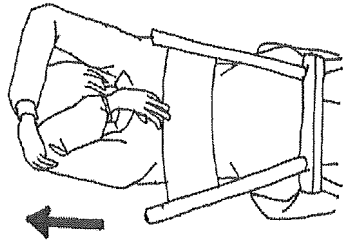
## 3 肩・腕・首のストレッチ

- ①椅子に背中をつけて座る。
- ②右腕を肩の高さまであげ、肘の上を下から支える。
- ③右肩の向こうを見ながら、肩と腕がのばされる感じがするところまでゆっくり腕を左肩の方へ引く（10秒間保つ）。
- ④腕をかえて左肩の向こうを見ながら、同じように、ゆっくり腕を右肩の方へ引く（10秒間保つ）。
- ⑤左右で3回繰り返し返す。



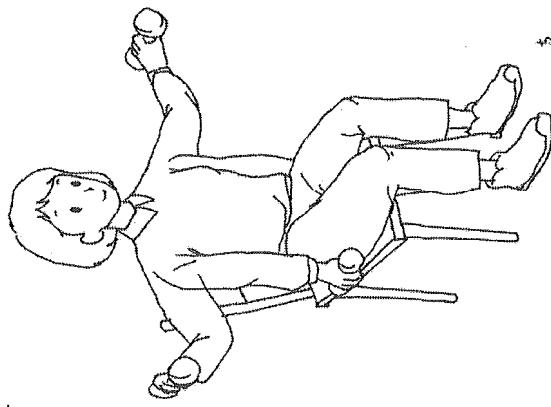
## 4 上腕三頭筋と肩のストレッチ

- ①椅子に背中をつけて座る。
- ②両手をあげ、左手は両肩胛骨の間に届くように曲げる。肩から肘にかけての上腕三頭筋にストレッチ感が得られるまで、右手で左肘をゆっくりゆるやかに上から引き寄せる（10秒間保つ）。
- ③腕をかえて右手を両肩胛骨の間に届くようにし、同じように左手で右肘をゆるやかに上から引き寄せる（10秒間保つ）。



## 5 腕の横上げ

- ①両足を床にしっかりとつけ椅子に座る。
- ②両手にダンベルを持ち、手を内側に向け両腕を両脇にゆっくりおろす。
- ③肘をわずかに曲げたまま、息を吐きながら肩の高さまでゆっくり両腕をあげ、しばらくその状態を維持する。  
\*自分が心地よいと感じる所まででもよいです。
- ④息を吸いながら両腕をゆっくり開始時の位置に戻す。  
8～12回繰り返し返す。  
\*両腕を同時に持ち上げることが難しい場合は片腕ずつ行います。  
\*ダンベルの重さは500g程度から始めるのが理想ですが、各自の体力にあわせ調節してください。



## アンケートのお願い！

長期フォローに参加頂き、4ヶ月が  
終了しましたところで、皆様のご意見・  
ご感想をお聞かせ下さい。

1.長期フォロー教材についてのご意見・ご感想

---

---

---

2.メリットグッズについてのご意見・ご感想

---

---

---

3.その他、ご自由にご意見・ご感想をお聞かせ  
下さい。

---

---

---

\*\*ご記入後切手は貼らずにこのままご投函ください\*\*

サポートセンター



# 夕食日記 ①

200409010

《 食べる種類と調理法コース 》

これから2週間、毎日夕食後に《 食べる種類と調理法コース 》食事日記をつけましょう。

まとめて記録するのではなく、こまめに毎日付けましょう。

\*1つの項目で何品目食べても、印は1個となります。(例:「冷や奴」と「納豆」を食べても○は1つです)

**ポイント数** は1日で○が2個で **1点** 3個以上で **2点** です。

氏名 \_\_\_\_\_

日	付		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
夕	魚介類	曜日	例																
		さしみ(生)	○																
		煮物・焼き物	○																
		大豆製品 (納豆・豆乳も含む)	○																
食	野菜・キノコ・海藻	赤身の肉・鶏肉(皮なし)	○																
		サラダ(生)	○																
		和え物・お浸し	○																
小	計																		

総計

--

## 夕食日記 ②

《 食事の仕方コース 》



次の2週間、毎日夕食後に《 食事の仕方コース 》食事日記をつけましょう。

まとめて記録するのではなく、こまめに毎日付けましょう。

**ポイント数** は1日でOが2個で**1点** 3個以上で**2点**です。

\*夜食とは、夕食後から寝るまでの間に食べたり飲んだりしたものをさします。

氏名 \_\_\_\_\_

夕 食	日	付	日	付	日	付	日	付	日	付	日	付	日	付	日	付	日	付	日	付	
	曜	日	曜	日	曜	日	曜	日	曜	日	曜	日	曜	日	曜	日	曜	日	曜	日	
	いつもの時間に食べた																				
	ゆっくり食べた																				
	よく噛んで食べた																				
	取り分けてマイドレッシングを使った																				
	量を控えた(意識して残した)																				
夜食	摂らなかった																				
	小 計																				

総 計

# 体重・1週間の歩数記録

氏名 (ID) \_\_\_\_\_

期間： \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日 ~ \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日

採血日の体重  kg

	月 日	歩 数	備 考
1	/		
2	/		
3	/		
4	/		
5	/		
6	/		
7	/		

平均歩数  歩

- ※1 備考欄には「町内でウォーキング大会だった」のように普段と違った出来事があった時には記入しましょう。
- ※2 歩数記録は採血日前1週間分です。毎日記録するかあるいは、万歩計にも1週間分が記録されていますので参考にしてください
- ※3 体重は採血日の測定値を記入します。施設での測定でも、自宅でもどちらでもかまいません

## 生活習慣調査票

6ヶ月間の個別指導が終了し、年1回の健康診断まもなくですね。

いかがお過ごしでしょうか？

さて、皆様の現在の状況を確認させて頂くためにアンケートをお願いすることに致しました。

ご多忙中の事とは思いますが、ご協力の程よろしく願いいたします。

お答え頂いた内容については秘密を厳守いたしますので、どうぞありのままをお答えください。

記入されましたら施設で採血される方は健診日にお持ちいただき担当者へお渡してください。

施設以外で採血される方は、同封の封筒にいれ、体重記録票、歩数記録票とともに投函してください。

尚、ご不明な点は、事務局（TEL:019-605-8340）までお尋ねください。

■日本酒換算については下記を目安にしてください。

日本酒 1 合	180ml
ビール大ビン (633ml)	1 合
ビール大ジョッキ (800ml)	1.3 合
ビール中ジョッキ (500ml)	0.8 合
焼酎 (チューハイ) 1 合	0.6 合
缶チューハイ 1 缶 (350ml)	1.2 合
ウイスキーシングル 1 杯 (30ml)	0.5 合
ワイン (グラス) 1 杯 (100ml)	0.5 合

記入日： \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日

氏名 (ID) : \_\_\_\_\_