

# 光市オリジナル

# 健康記録帳

氏名

記録開始日

年

月

日

## 記録をつけてやる気もアップ!

自分の活動状況(歩数)や健康状態(体重や血圧)を記録してみましょう。

グラフにすると、さらに変化もわかって、続ける気持ちもアップ!健康意識も高まります。

「毎日〇歩以上」「3か月後の体重〇kg」という目標を設定し、1か月ごとに振り返ってみるのもよいですね。



# 毎日の取り組み

毎日、1日1回、測定・記録してください。なるべく、同じ時間帯に測定しましょう。難しい場合は、同じ時間帯でなくてもOKです。毎日続けられない場合は、1日おき、土日以外の平日のみでもかまいません。3か月間がんばってみましょう。もし、測定・記録を忘れてたら、そこは空白でOKです。



朝起きたら  
歩数計を装着する

歩数計は正しい使い方、  
装着の位置も気をつけて  
利用しましょう。

アクティブに1日を過ごす。  
各自でもしくは仲間で取り組む。  
チームの仲間で歩かなくても声をかけあったりする。

寝る前に  
1日の歩数の記録をする

★「歩数」は、起床後から就寝前までの  
1日の生活歩数を記録します。

★「体重」は、毎日、なるべく同じ時間帯・条件(同じような  
服装、同じ機器)で測定しましょう。(起床直後、朝食前、  
排尿後は安定した数値が得られ、理想的です。)

# 光のあるくロード

ウォーキングは「いつでも だれでも どこでも」できる運動です。運動不足を感じている人、ウォーキングに目標がほしい人など健康づくりのために、市では「光のあるくロード」として、西日本、東日本、北海道、紀伊半島・四国、九州の5種類のマップ(地図)を作成しており、ウォーキング歩数で日本一周1400万歩をまわります。

健康増進課窓口(あいぱーく光)にあるウォーキングラリー登録票に必要事項を記入の上、お申込みいただき、光のあるくロードマップ等をお渡ししています。



スタート前に書く

★目標(はじめ1か月)

毎日7,000歩以上歩く。  
1日3回の食事で毎食野菜を食べる。

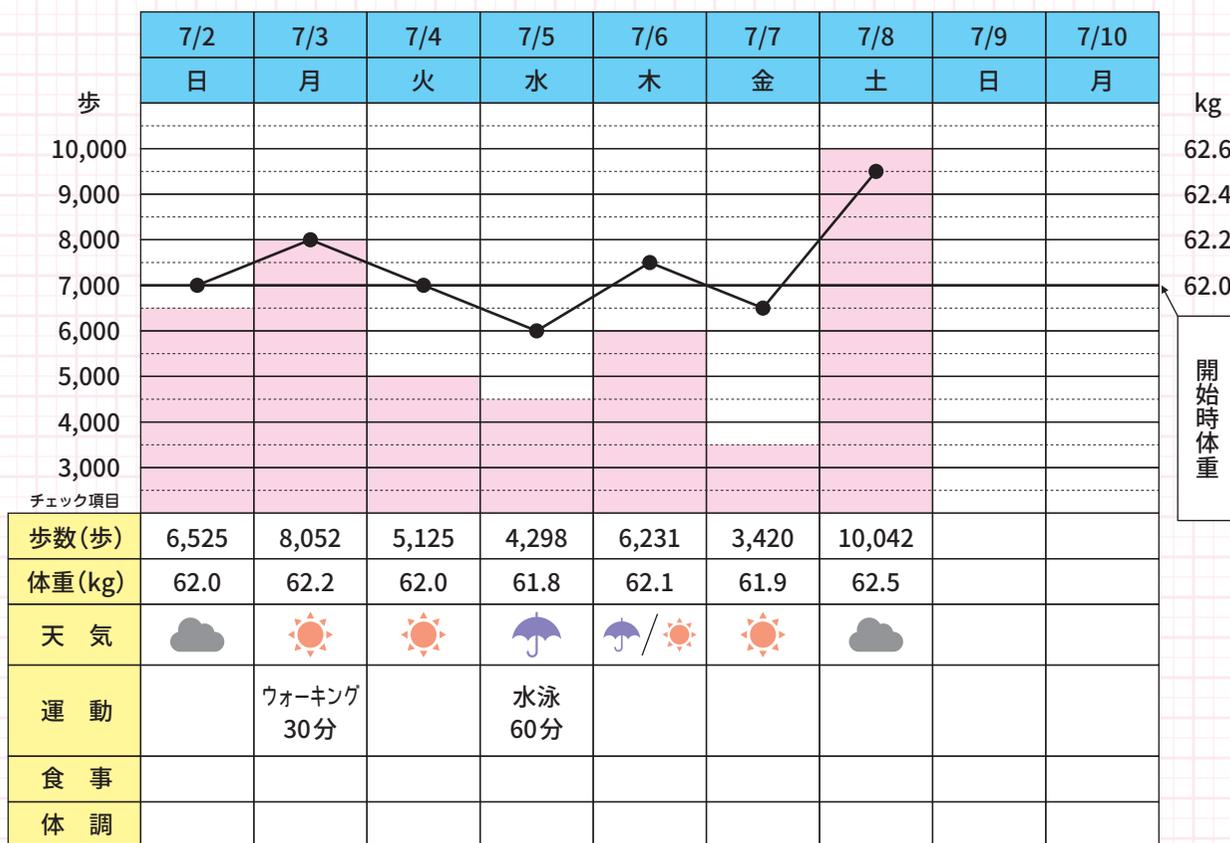
★自分へのごほうび(1か月後)

1か月間、測定と記録が続けられたら、  
欲しいシューズか服を買う!

記入例

	日 曜日	月 曜日	火 曜日	水 曜日	木 曜日	金 曜日	土 曜日		週末応援メッセージ	自由記載 ~1週間の振り返りなど~
歩数	6,525 歩	8,052 歩	5,125 歩	4,298 歩	6,231 歩	3,420 歩	10,042 歩	1週間の歩数合計		1日平均6,000歩くらい歩いている。 来週は、もう少し多くなるように、ウォーキング週2回以上できるようにしたい。 体調は良い。
体重	62.0 kg	62.2 kg	62.0 kg	61.8 kg	62.1 kg	61.9 kg	62.5 kg	今週の体重変化		
メモ		夕方30分ウォーキングをした		水泳1時間	昨夜食べ過ぎた。気をつけたい。	雨が降って歩数が少なかった。	1万歩以上!!	+0.5 kg		

体重と歩数をグラフで見よう!



留意事項: グラフの左側歩数(歩)と、右側一目盛の体重(kg)、  
チェック項目は各自で設定してください。

★歩数… 毎日、起きたら歩数計を腰骨の位置にしっかりとつけましょう。  
起床時から就寝時まで1日の生活歩数を記入する。

★体重… 毎日、なるべく同じ時間帯・条件(同じような服装、  
同じ機器)で測定しましょう。  
(起床直後、朝食前、排尿後は安定した数値が得られ、理想的)小数点以下第1位(0.1kg単位)まで記入する。

グラフは、歩数や体重の変化が見えます!  
項目で、色分けするのもよいですね。  
グラフ下の欄には、天気や体調、運動した時間など、自由にご利用ください。



# ウォーキングを始める前に

歩くことは、特別な道具も必要なく自分のペースで進められる有酸素運動です。  
しかし、無理は禁物！効果的に行うには、正しいフォームでやや早足で。  
事故がないように、準備も必要です。

## 体調、血圧・脈拍数をチェック

体調の悪い時は無理せずに！  
空腹時や食事直後も避けましょう。  
血圧や脈拍数は、運動前に確認しましょう！  
いつもと違う場合は中止の判断を。  
健康づくりの適度な運動を判断する目安になります。



## 服装は季節に合わせて

服は、通気性もしくは保温性の高いもの、速乾性のものなど、季節に合わせて選びましょう。歩いていると暑くなってくるので、脱ぎ着しやすい服装で、日中は、帽子やサングラスで紫外線対策を、寒い季節は手袋やネックウォーマーなどで対策しましょう。夜間に反射タスキなどで安全に！



## ウォーキングの前後には準備体操と整理体操を！

いきなりウォーキングをはじめると、必要以上の負担が身体にかかり、事故やけがを引き起こすこともあります。  
準備体操で十分筋肉をほぐすと、運動の効果も高まります。



## 自分にあったシューズを選ぼう

ヒザや足首、ももの付け根といった関節にかかる負担を和らげる役割もあります。  
シューズは必ず試しに履いて選びましょう。  
選ぶときは、通気性がよく、軽く、かかたがフィットし、クッション性の高い靴底のものでヒザや足首の負担を軽減するものを。



## 準備体操



関節や筋肉を緩める ⇒ ラジオ体操

## 整理体操



使用して縮んだ筋肉を元の長さに戻すと  
身体は回復します ⇒ ストレッチ

## 1日の歩数は？



日常生活における歩数の「目標(1日の平均歩数)」		健康日本21 (第2次)	健康やまぐち21計画 (第2次)
20～64歳	男性	9,000歩	8,000歩以上
	女性	8,500歩	
65歳以上	男性	7,000歩	6,500歩以上
	女性	6,000歩	6,000歩以上

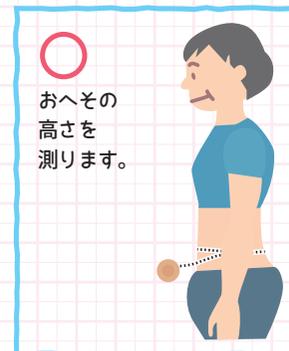
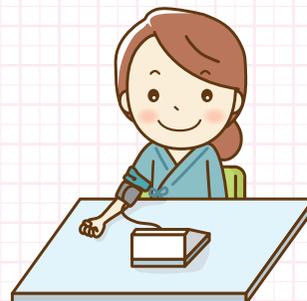
最新「現状値」		平成29年 国民健康・栄養調査	2015年県民健康栄養調査
20～64歳	男性	7,636歩	7,895歩
	女性	6,657歩	6,901歩
65歳以上	男性	5,597歩	5,960歩
	女性	4,726歩	5,016歩

自分の日常の歩数を知り、健康づくり&体力アップとともに、目標歩数を設定してみましょう！  
日常生活に運動習慣を取り入れると、食事のとり方や量、睡眠時間などにも気を配るようになり、生活全体が規則正しく健康的になるという相乗効果も期待できます。

**まずは今より1,000歩(10分)多く歩くことから始めてみませんか。**

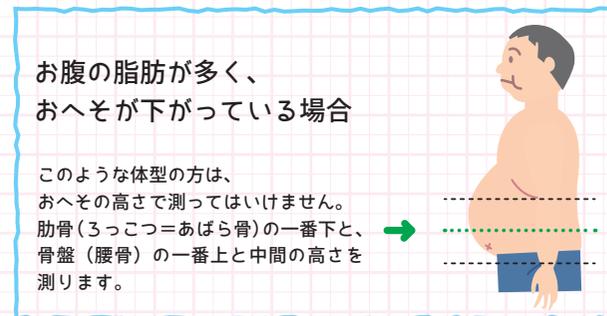
# 「歩数」「体重」以外を測定される場合の留意事項

★「血圧」は、毎日測定される場合、なるべく同じ時間帯、同じ機器、同じ条件(朝起きて、トイレを済ませ、朝食摂取や朝の薬を飲む前に、イスに座って1~2分安静にしてから、腕を心臓に近い高さ)で測定しましょう。



★「腹囲」は、測定される場合、1週間に1回程度、腹囲(お腹まわり)を測定しましょう。

力を抜き立った状態で、おへその高さを(ウエスト=胸の一番細いところではないので注意)軽く息を吸って吐きだした状態で地面と平行(水平)に計測します。下着などは着用せず、直接腹囲を測定してください。できれば、ご家族に横から計ってもらいましょう。自分で行う場合は、鏡を見てメジャーが水平になるように測定します。(飲食後2時間以上経過後に測定するのが理想的です)



## 適正体重 理想はBMI=22

BMI=22 が最も健康障害が少なく、理想的といわれています。

ただし、身長は同じでも肩幅のがっちりした人、筋肉質の人など、体格の違いがあります。無理に標準体重としなければならないのではなく、BMIの普通体重の範囲であれば適正体重といえます。

体力低下を招く低栄養予防の観点から、50~69歳ではBMIが20をきらないように、70歳以上では21.5をきらないようにとされています。

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5以上 25未満	普通体重
25以上 30未満	肥満(1度)
30以上 35未満	肥満(2度)
35以上 40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

### 年齢ごとの目標とするBMIの範囲 (日本人の食事摂取基準 2015)

年齢(歳)	BMI
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9

次のページからは  
毎日の歩数を  
記録していきましょう！  
楽しみながら  
レッツウォーキング！



$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} \quad \text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

適正体重を維持するポイントは食事と運動を適正に

スタート  
前に書く



目標(はじめ1か月)



自分へのごほうび(1か月後)

	日 曜日	月 曜日	火 曜日	水 曜日	木 曜日	金 曜日	土 曜日		週末応援メッセージ	自由記載 ~ 1週間の振り返りなど~
日にち	/	/	/	/	/	/	/	1週間の歩数合計	<p>体調はいかがですか？ 体重と歩数などを記録して自分の状態がわかるといいですね。 まずは1か月続けてみましょう！</p>	
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩		
体重	kg									
メモ								Kg		
日にち	/	/	/	/	/	/	/	1週間の歩数合計	<p>どんな1週間でしたか。 ウォーキングの際は、初めのウォーミングアップと終わりのクールダウンを忘れずに。</p>	
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩		
体重	kg									
メモ								Kg		
日にち	/	/	/	/	/	/	/	1週間の歩数合計	<p>体調をくずさないように気をつけましょう。 そして、歩くときは、姿勢よく！を意識してみましょう。</p>	
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩		
体重	kg									
メモ								Kg		
日にち	/	/	/	/	/	/	/	1週間の歩数合計	<p>歩数の記録と、水分摂取を忘れずに★</p>	
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩		
体重	kg									
メモ								Kg		
日にち	/	/	/	/	/	/	/	1週間の歩数合計	<p>開始から1か月！ 体重は減っていないなくても、筋力増強・基礎代謝はupしてますよ！ 歩くときは、1歩の歩幅を意識してみましょう。</p>	
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩		
体重	kg									
メモ								kg 今月の累計歩数 歩		

1か月目 目標達成状況の振り返り(

記入日 年 月 日)



スタート  
前に書く



目標(2か月目)



自分へのごほうび(2か月後)

	日 曜日	月 曜日	火 曜日	水 曜日	木 曜日	金 曜日	土 曜日		週末応援メッセージ	自由記載 ~ 1週間の振り返りなど~
日にち	/	/	/	/	/	/	/	1週間の歩数合計	2か月目に突入! いかがですか? 記録できない日があっても、できる日が増えるように自分のペースで続けてみましょう♪	
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩		
体重	kg									
メモ								Kg		
日にち	/	/	/	/	/	/	/	1週間の歩数合計	毎日の記録にも慣れてきた頃でしょうか。 緊張した筋肉や関節をほぐすために、ゆったりとした呼吸でストレッチもいいですよ。	
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩		
体重	kg									
メモ								Kg		
日にち	/	/	/	/	/	/	/	1週間の歩数合計	歩数を意識することにあわせて、食事や間食も気をつけて、食べたら動く!でエネルギー収支を考えましょう。	
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩		
体重	kg									
メモ								Kg		
日にち	/	/	/	/	/	/	/	1週間の歩数合計	もう少しで開始して2か月です。 無理せず、ごほうび目指して頑張りましょう。	
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩		
体重	kg									
メモ								Kg		
日にち	/	/	/	/	/	/	/	1週間の歩数合計	歩くことに慣れてきました。今よりあと10分多く歩けるといいですね!  2か月間の累計歩数	
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩		
体重	kg									
メモ								歩		
								今月の累計歩数		
								歩		

2か月目 目標達成状況の振り返り(

記入日 年 月 日)



スタート  
前に書く



目標(3か月目)



自分へのごほうび(3か月後)

	日 曜日	月 曜日	火 曜日	水 曜日	木 曜日	金 曜日	土 曜日		週末応援メッセージ	自由記載 ~ 1週間の振り返りなど~
日にち	/	/	/	/	/	/	/	1週間の歩数合計	3か月目に突入! あと1か月、続けてみましょう♪	
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩		
体重	kg									
メモ								Kg		
日にち	/	/	/	/	/	/	/	1週間の歩数合計	摂取カロリーを抑えつつ満腹感を得るには、噛む回数を増やすことです。意識して、いつもに加えてひと口5回プラスして噛んでみましょう。	
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩		
体重	kg									
メモ								Kg		
日にち	/	/	/	/	/	/	/	1週間の歩数合計	体調はいかがですか？ 好ましい体重に近づきましたか？ あと10日で3か月★ラストスパート！！	
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩		
体重	kg									
メモ								Kg		
日にち	/	/	/	/	/	/	/	1週間の歩数合計	あと少しでも3か月！ 継続できている自分をほめてあげましょう。 体重は減っていないくても、筋力増強・基礎代謝はupしてますよ！	
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩		
体重	kg									
メモ								Kg		
日にち	/	/	/	/	/	/	/	1週間の歩数合計	開始から3か月間経ちました。この3か月間の健康習慣をやめたらもったいない！自分のために続けてみませんか？	
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩		
体重	kg									
メモ								kg		
								今月の累計歩数	3か月間の累計歩数	
								歩	歩	

3か月後のコメント(

記入日 年 月 日)



# 健康プラスアップ作戦



**うごく (運動)**  
～Smile Exercise～  
体力アップ作戦

## 歩幅を広げて姿勢よく、 「あと10分」歩こう

- 10分歩くと約1,000歩になります。
- 大股で歩くと消費カロリーも約1.3倍！ウォーキングの合間に10分間の早歩き！



いつもより大股で

歩数と予防の目安(1日)  
5,000歩(そのうち速歩で7.5分以上)で認知症・心疾患・脳卒中の予防  
7,000歩(そのうち速歩で15分以上)で骨粗鬆症・がんの予防  
8,000歩(そのうち速歩で20分以上)で高血圧・糖尿病の予防  
10,000歩(そのうち速歩で30分以上)でメタボリックシンドロームの予防  
※参考資料 東京都健康長寿医療センター 研究所 NEWS No.265

野菜の目標量は1日350g以上！この内1/3は緑黄色野菜で

**たべる (食)**  
～Smile Eat～  
食事バランスアップ & おいしさアップ作戦

バランスよく1日350g以上の野菜を  
1日5皿の野菜料理を  
朝食1皿、昼食2皿  
夕食2皿で無理なく  
緑黄色野菜と淡色野菜を  
組み合わせて



旬の食材を使ったレシピ紹介QRコード



野菜摂取のひと工夫



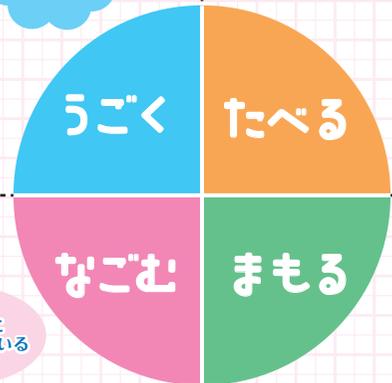
- 茹でたり煮たりして野菜の「かさ」を減らす
- 冷凍野菜を上手に活用する
- 野菜ジュースで補給する  
(ただし、無塩・無糖のものを選びましょう)

**なごむ (こころの健康、休息)**  
～Smile Rest～  
こころの健康アップ作戦

## 質の良い睡眠を

- 睡眠時間は人それぞれ
- 朝の目覚めがよい
- 日中に眠気で困らない
- 起きた時に疲れが取れている

- 朝**
  - ・休みの日も同じ時間帯に起きる
  - ・朝日を浴びて体内時計をリセット
  - ・体の目覚めのためにも朝食を食べる
- 昼**
  - ・昼食後や夕方に散歩などの軽い運動を
  - ・日中の眠気は短時間(20分未満)の昼寝で解消
- 夜**
  - ・入浴はぬるめのお風呂に、寝る2時間前までに
  - ・飲酒は適量を守る
  - ・寝る1時間前はパソコンや携帯電話などの使用は控える
  - ・寝る直前のお酒やたばこ、カフェインは禁物
  - ・寝床で悩み事を考えないようにする



## けんしんを受けて健康アップ!

**まもる (健診・検診・計画)**  
～Smile Check & Plan～  
健康意識アップ作戦 & 8020推進作戦

自分の健康を管理するためや身体の状態を知るために定期的なけんしん(健診・検診)を必ず受けましょう。  
がんは日本人の死因のトップで、日本人の2人に1人ががんになる時代です。がん検診による早期発見・治療が大切です。がん検診で見つかったがんの多くが治療可能な「早期がん」です。規則正しい生活やバランスのよい食事、定期的ながん検診の受診等、自分自身の健康づくりに取り組みましょう。

**プラスUP** ★こころの体温計でストレスチェックを

携帯・スマホで簡単にこころの健康チェックができます。  
(※ご利用に当たっての利用料は無料です。通信料は自己負担となります。)

発行：光市健康増進課 (あいぱーく光内)  
〒743-0011 光市光井二丁目2番1号  
TEL:0833-74-3007 FAX:0833-74-3072  
E-mail:kenkouzoushin@city.hikari.lg.jp  
協力：NPO法人山口ヘルス プロモーションネットワーク  
(発行年月 令和元年9月)