氏　名

記録開始日　　年　　月　　日

光市オリジナル

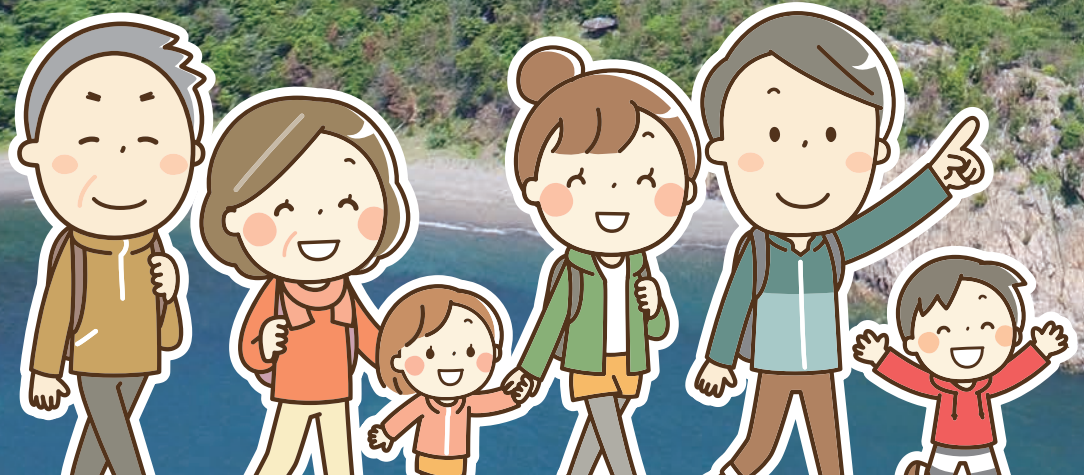
健康記録帳

継続用

No.

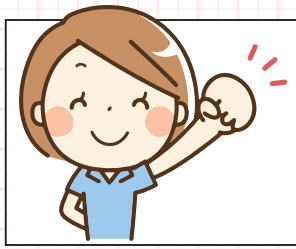
記録をつけてやる気もアップ!

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。

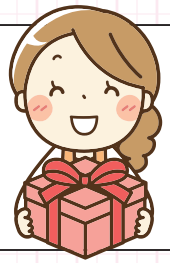


月

スタート
前に書く



今月の目標



自分へのごほうび

	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		
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	継続は力なり！ 新たな気持ちで、 スタートしましたね。 今月の目標と自分へのごほうびは決めて書いていますか？	
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化 Kg		
メモ										
日にち	／	／	／	／	／	／	／	1週間の歩数合計		
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	体調はいかがですか？ 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。 準備体操で十分筋肉をほぐすと、運動効果も高まります。	
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化 Kg		
メモ										
日にち	／	／	／	／	／	／	／	1週間の歩数合計		
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩くときは、姿勢よく！ を意識してみましょう。 姿勢がよいとさらに若々しく見えますよ。	
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化 Kg		
メモ										
日にち	／	／	／	／	／	／	／	1週間の歩数合計		
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	疲れているときは無理せず休みましょう。 元気になったら 再スタート！！	
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化 Kg		
メモ										
日にち	／	／	／	／	／	／	／	1週間の歩数合計		
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	体重は減っていなくても、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。	
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化 kg		
メモ								今月の累計歩数 歩		

今月の目標達成状況の振り返り（　　記入日　　年　　月　　日）

体重と歩数をグラフで見てみよう！

日にち	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
曜　日																													
チェック項目																													

_____歩　_____kg

_____歩　_____kg

_____歩　_____kg

_____歩　_____kg

_____kg

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（例 天気・運動・食事・体調）は各自で設定してください。

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。もし、測定・記録を忘れたら、そこは空白でＯＫです。

朝起きたら歩数計を骨盤の位置にしっかり装着する ▶ 歩数計は正しい使い方で、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。）

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。

月

スタート
前に書く

今月の目標

自分へのごほうび

	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	いかがですか？ 腹囲や血圧を測定し、自分の今を把握するのもいいですね。自分のペースで続けていきましょう♪	
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩		
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化 Kg		
メモ										
日にち	／	／	／	／	／	／	／	1週間の歩数合計	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	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化 Kg		
メモ										
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	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化 Kg		
メモ										
日にち	／	／	／	／	／	／	／	1週間の歩数合計	歩いていると様々な地域の発見もありますね。ウォーキングしながら景色を楽しむことも続ける秘訣です★	
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩		
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化 Kg		
メモ										
日にち	／	／	／	／	／	／	／	1週間の歩数合計	この1か月はいかがでしたか。 続けることができている自分をほめてあげましょう！	
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩		
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化 kg		
メモ								今月の累計歩数 歩	これまでの累計歩数 歩	

今月の目標達成状況の振り返り（　　記入日　　年　　月　　日）

体重と歩数をグラフで見てみよう！

日にち	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
曜　日																													
＿＿＿歩																													
＿＿＿歩																													
＿＿＿歩																													
＿＿＿歩																													
チェック項目																													

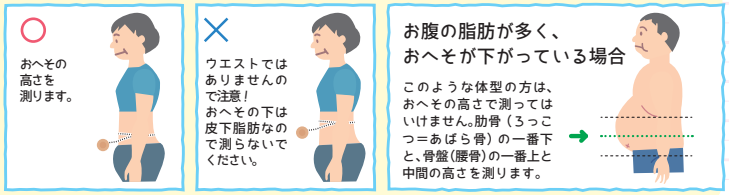
＿＿＿kg　＿＿＿kg　＿＿＿kg　＿＿＿kg　＿＿＿kg

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（例 天気・運動・食事・体調）は各自で設定してください。

「歩数」「体重」以外を測定される場合の留意事項

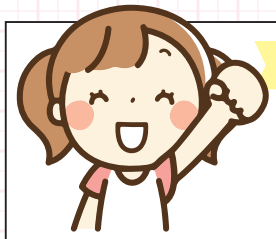
★「血圧」は、毎日測定される場合、なるべく同じ時間帯、同じ機器、同じ条件（朝起きて、トイレを済ませ、朝食摂取や朝の薬を飲む前に、イスに座って１～２分安静にしてから、腕を心臓に近い高さ）で測定しましょう。

★「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＝胴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）

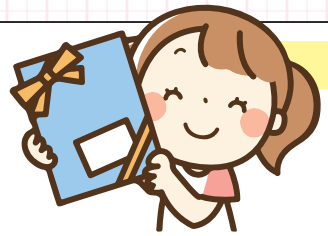


月

スタート
前に書く



今月の目標



自分へのごほうび

	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		
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩数等の記録が定着、習慣になっていますね。体調や体型の変化はありますか。	
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化		
メモ								Kg		
日にち	／	／	／	／	／	／	／	1週間の歩数合計		
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	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。	
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化		
メモ								Kg		
日にち	／	／	／	／	／	／	／	1週間の歩数合計		
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	膝や腰の調子はいかがですか？ 違和感や痛みを感じたらストップして様子をみましょう。無理は禁物です。	
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化		
メモ								Kg		
日にち	／	／	／	／	／	／	／	1週間の歩数合計		
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歯は、全身の健康の原点といわれるほどです。むし歯や歯周病予防のため毎日のセルフケアと、定期的なプロフェッショナルケアを！	
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化		
メモ								Kg		
日にち	／	／	／	／	／	／	／	1週間の歩数合計		
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	ここまで続けられたあなたはすごい！！ 継続の力を自信に変えて、これからも楽しく取り組みましょう。	
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化		
メモ								kg		
								今月の累計歩数	これまでの累計歩数	
								歩	歩	

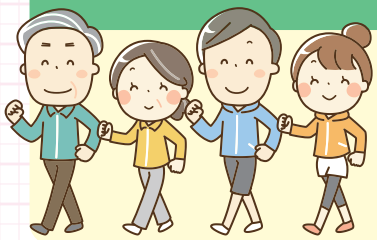
今月の目標達成状況の振り返り（　　記入日　　年　　月　　日）

体重と歩数をグラフで見てみよう！

日にち	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
曜　日																													
＿＿＿歩																													＿＿＿kg
＿＿＿歩																													＿＿＿kg
＿＿＿歩																													＿＿＿kg
＿＿＿歩																													＿＿＿kg
チェック項目																													＿＿＿kg

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（例 天気・運動・食事・体調）は各自で設定してください。

1日の歩数は？



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。

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

月

スタート
前に書く

今月の目標

自分へのごほうび

	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		
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	今月の目標と自分へのごほうびは決まっていますか？目標をもって取り組み、達成した時は格別ですね。	
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化		
メモ								Kg		
日にち	／	／	／	／	／	／	／	1週間の歩数合計		
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	水分補給を夏でも冬でもしていますか？水分補給を忘れずに！歩き始める前にコップ1杯程度の水分摂取を	
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化		
メモ								Kg		
日にち	／	／	／	／	／	／	／	1週間の歩数合計		
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	1日3回の食事はおいしく食べていますか？なかでも、朝食は1日の元気の源です。野菜もしっかり食べましょう！	
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化		
メモ								Kg		
日にち	／	／	／	／	／	／	／	1週間の歩数合計		
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	一期一会、ウォーキング中に出会えた方々にあいさつすると、魔法の力をもらえますね。	
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化		
メモ								Kg		
日にち	／	／	／	／	／	／	／	1週間の歩数合計		
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	健康づくりが習慣化できているあなたは鬼に金棒！家族や友人にも健康パワーを分けてあげましょう。	
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化		
メモ								kg		
								今月の累計歩数	これまの累計歩数	
								歩	歩	

今月の目標達成状況の振り返り（　　記入日　　年　　月　　日）

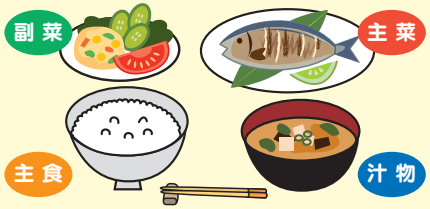
体重と歩数をグラフで見てみよう！

日にち	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
曜　日																														
＿＿＿歩																														
＿＿＿歩																														
＿＿＿歩																														
＿＿＿歩																														
チェック項目																														

＿＿＿kg　＿＿＿kg　＿＿＿kg　＿＿＿kg　＿＿＿kg

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（例 天気・運動・食事・体調）は各自で設定してください。

毎食、主食・主菜・副菜をそろえよう　～食事のバランス、食器の置き方～



主 食	（ごはん、パン、めん）体のエネルギーのもとになる
主 菜	（肉、魚、卵、大豆料理）体をつくるもとになる
副 菜	（野菜、きのこ、いも、海藻料理）体の調子を整えるもとになる
汁 物	足りない栄養・水分を補う

みんなで食べるとおいしいね！

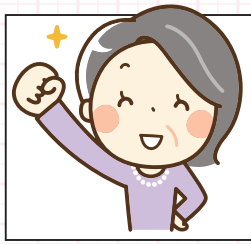
家庭・地域・学校等のさまざまな機会において、家族や友人知人等と一緒においしく楽しく食べることは、笑顔で健康的に生活するために大切ですね。

食事の前は「いただきます」
命ある食べ物をいただくことと、人への感謝の気持ちを込めて

食事の後は「ごちそうさま」
食べ物を育てて運び、調理してくれた人々への感謝の気持ちを込めて

月

スタート
前に書く



今月の目標

自分へのごほうび

	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		
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	体調はいかがですか？ 目覚めのよい朝が迎えられるように、適度な運動と、質の良い睡眠を。	
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化 Kg		
メモ										
日にち	／	／	／	／	／	／	／	1週間の歩数合計		
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	望ましい体重に近づきましたか？ 適正体重を意識して測定してみましょう。	
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化 Kg		
メモ										
日にち	／	／	／	／	／	／	／	1週間の歩数合計		
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	風を通して、季節の移り変わりを肌で感じることができる毎日ですね。 草木や花の変化で季節も感じながらのウォーキングもいいですね。	
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化 Kg		
メモ										
日にち	／	／	／	／	／	／	／	1週間の歩数合計		
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	たくさん歩いた日は、ゆっくり休息をとりましょう。クールダウンの体操も忘れずに。	
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化 Kg		
メモ										
日にち	／	／	／	／	／	／	／	1週間の歩数合計		
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	健康づくりも取り組みが定着していますね。 自分のためにこれからも続けてみませんか？	
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	今週の体重変化 kg		
メモ								今月の累計歩数 歩	これまでの累計歩数 歩	

今月の目標達成状況の振り返り（　　記入日　　年　　月　　日）

体重と歩数をグラフで見てみよう！

日にち	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
曜　日																													
＿＿＿歩																													
＿＿＿歩																													
＿＿＿歩																													
＿＿＿歩																													
チェック項目																													

＿＿＿kg　＿＿＿kg　＿＿＿kg　＿＿＿kg　＿＿＿kg

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（例 天気・運動・食事・体調）は各自で設定してください。

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＝体重（kg）÷ 身長（m）÷ 身長（m）　　標準体重＝身長（m）× 身長（m）× ２２

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

適正体重を
維持するポイントは
食事と運動を適正に

光市健康づくり推進計画
～光市健康応援プロジェクト～

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！

歩数と予防の目安（1日）
5,000歩（そのうち速歩きで7.5分以上）で認知症・心疾患・脳卒中の予防
7,000歩（そのうち速歩きで15分以上）で骨粗鬆症・がんの予防
8,000歩（そのうち速歩きで20分以上）で高血圧・糖尿病の予防
10,000歩（そのうち速歩きで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

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

野菜の目標量は1日350g以上！ この内1/3は緑黄色野菜で

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

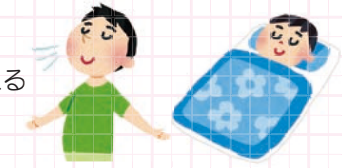
質の良い睡眠を

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



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。）

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

けんしんを受けて健康アップ！

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人は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。

発行：光市健康増進課
（あいぱーく光内）
協力：NPO法人山口ヘルスプロモーションネットワーク
〒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
（発行年月　令和元年9月）