

解説書

理想の体づくりのための
健康生活ノート
(30代向け)



30代向け

理想の体づくりのための健康生活ノート

はじめに

この解説書は、「理想の体づくりのための健康生活ノート(30代向け)」の内容の解説や健康づくり支援をされる際の補足説明、コミュニケーションを取る上での留意点についてまとめています。

健康的な食生活や定期的な身体活動は、心臓病、2型糖尿病、がんなどの病気の予防に有用とされています。

一方で、健康的な食生活を送れていない、運動が足りないという問題は認識していても、多くの方が行動を起こすとするとハードルが高いと感じていらっしゃいます。

「理想の体づくりのための健康生活ノート(30代向け)」では、「行動変容」という考えに基づき、30代でBMIの高い方(対象者)が抱える健康に対する課題を明らかにし、食生活や身体活動、運動に対する考え方を整理することで、食生活の改善や身体活動・運動を増やすための行動を起こせるようになることを目的としています。また、その行動を無理なく継続できるよう、正しい目標設定の方法や工夫などについて紹介します。

健康づくり支援の対象者は？

このリーフレットは、最近お腹周りが気になり始めた30代の方[BMI25以上(例:30代・未婚・一人暮らし)]を対象※として作成しています。肥満の問題を認識しながらも、「痩せないといけないことはわかっているけど…」 「どうせできないし、続かないから」という葛藤を抱えている方が、身体活動を増やすための行動を起こせるよう支援します。

※対象設定は目安となります。

身体活動や運動を増やすための行動を促すポイント

行動を喚起するためには、問題提起(気づき)に加えて、行動を起こして継続できる自信をつけることがポイントとなります。

「理想の体づくりのための健康生活ノート(30代向け)」では、対象者が次のことを理解、実行できるよう支援します。

- 抱えている健康に対する課題を明らかにし、身体活動や運動に対する考え方を整理する。
- 行動を起こす動機づけとして、**肥満は問題であること、健康になると気分もよくなること**などを理解する。
(肥満が問題であることへの気づきと、行動したくなる動機づけ)
- 正しい目標設定の方法を身につける。
- 自分に合った方法を見つけて目標行動を継続できるようにする。
(目標の達成により自信をつける)

**自分の問題に気づき、行動を起こそうという動機づけを行います。
対象者の意識に共感し、寄り添い、応援しましょう!**

はじめに

「最近、体重が少し増えた」
「ズボンがきつくなったかも…」

そんな体の変化に気づけたときから、
すでにあなたの体づくりは始まっています。

「このままではまずいかな」と感じたら、
生活習慣を見直すチャンスです。
食事、運動の少しの心掛けで、
なりたいたい自分になれるはず。

気になり始めたあなたなら、
きっと行動に移せます！



体重を気にすることが
体づくりの第一歩！
私たちがサポートします！



このパンフレットは、最近お腹周りが気になり始めた方に向けた体づくりのためのツールです。
これからの健康のために早めに対策を知っておきたい方はぜひご活用ください。

相談窓口

このページで起こすべきアクション

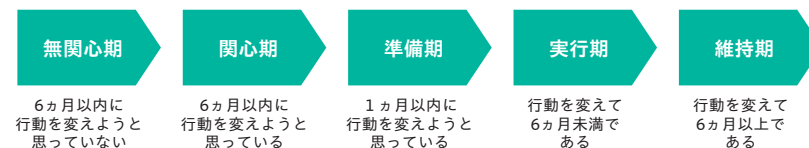
□対象者が抱える健康(肥満)に対する課題を明らかにし、
食事や身体活動、運動に対する考え方を整理します。

行動変容とは?行動を変える場合、人は5つのステージを通ると考える

人が行動を変える場合は「無関心期」→「関心期」→「準備期」→「実行期」→「維持期」の5つのステージを通ると考えられています(行動変容ステージモデル[※])。

行動変容のステージを先に進めるためには、本人が現在どのステージにいるかを把握し、それぞれのステージに合わせた働きかけが必要になります。

※行動変容ステージモデルは、1980年代前半に禁煙の研究から導かれたモデルです。その後、健康に関する行動について幅広く研究と実践が進められています。



行動変容のプロセスは、順調に先のステージに進むとは限らず、前のステージに戻ってしまう「逆戻り」という現象も起こり得ます^{1,2)}。

1) e-ヘルスネット(行動変容ステージモデル): <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-07-001.html>
2) e-ヘルスネット(運動行動変容について): <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise-summaries/s-07>

行動変容をもたらすための取り組み

行動変容を目的とした様々な介入研究で、**行動変容技法**が用いられています¹⁾。体重減少を目的とした場合、食事や身体活動に関する行動変容に効果がある可能性が高いのは以下の3つです。

目標設定

達成すべき行動や結果を目標として定めること^{2,6)}

セルフモニタリング

体重、食事、運動等、特定の行動や結果を定期的に記録すること^{2,4-8)}

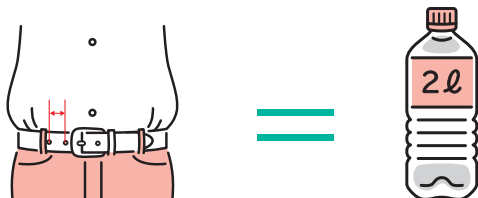
ソーシャルサポート

友人、家族、同僚、仲間、専門職等が、本人の行動に対して、行動を実行するためのアドバイスを与えたり、褒めたり、何らかの報酬を与える等の感情面でのサポートを行うこと^{2,3,5-7)}

1) Ann Behav Med. 2013;46:81-95. 2) Obes Rev. 2021;22:e13280. 3) Clin Obes. 2021;11:e12457. 4) Obes Rev. 2020;21:e13009.
5) Int J Behav Nutr Phys Act. 2017;14:42. 6) Obes Rev. 2016;17:895-906. 7) Health Psychol Rev. 2016;10:358-72. 8) J Behav Med. 2020;43:519-32.

知っていますか？

お腹周りがきつくなってベルトの穴が1つずれると、2Lのペットボトル1本分の脂肪がおなかにたまっただのと同じことなんです！ベルト穴の間はたった2cmですが、体重に換算すると案外重たいんです。自分のお腹から2Lのペットボトルが減ったら、今よりもっと軽快に動けそうですね。



ベルト穴1つ=2cm

2Lのペットボトル1本分

自分のゴールはどこ？

あなたが目指したいのはどんな姿ですか？

理想の自分を想像してみましょう。自分がなりたい姿を想像すれば、さらに行動に移せることでしょ。

私の理想は・・・

例) ストレスフリー、自信に満ち溢れる、着たい服が着られる、周りからの印象が変わる(若い、素敵、清潔)

自分のゴールを書き出してみましょう。



このページで起こすべきアクション

- 事例を紹介することで、対象者が行動を起こす動機づけを行います。
- 対象者がイメージするゴールを一緒に考えます

肥満の目安はBMIが25以上 体脂肪が過剰に蓄積した状態に注意

近年、日本においても食生活の欧米化や運動不足から肥満の人が増加傾向にあります。「肥満」とは、体重が多いだけではなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態を言います。

肥満の状態が続くと、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、心血管疾患といった病気の発症につながります。健康であり続けるためには肥満の予防・対策は重要です。

国際的な標準指標である

BMI (Body Mass Index) = [体重(kg)] ÷ [身長(m)²] が25以上

の場合が「肥満」となります。*

同じBMIでも脂肪がついている場所によって健康への危険性は大きく異なり、筋肉の内側の腹腔内に脂肪が多く蓄積する「**内臓脂肪型肥満(リンゴ型肥満)**」の人ほど、糖尿病、高血圧、脂質代謝異常などを発症する確率が高くなります。さらに、内臓脂肪型肥満の人(腹囲:男性85cm・女性90cm以上)が高血糖、高血圧、脂質代謝異常を合併すると、心臓病や脳卒中などになりやすくなることもわかっています^{1,2)}。

※男女ともにBMIの標準は22.0であり、これは統計上、肥満との関連が強い糖尿病、高血圧、脂質異常症に最もかかりにくい数値とされています。

1) 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト(e-ヘルスネット): <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-001.html>

2) 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト(e-ヘルスネット): <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-01-001.html>

自分はどのように変われるのかイメージしてもらう

現在の肥満気味の状態が改善されると、自分はどのように変われるのかというように、将来をポジティブに予想してもらうことが行動を起こす第一歩になります。

まず、自分の肥満に結び付く生活を振り返ることで現状を認識し、「**食べ過ぎていないか?」「運動は足りてるか?」**という気づきを与えます。将来のリスクを想起して、**このままではいけない=行動を起こしたい!**という**考えを持つ**ことができれば効果的です。さらに、どのような行動が身体活動量を低下させているのかについて情報共有できると、今後の目標を考える上で助けになります。

久留米大学心理学研究. 2009;8:25-38.

上手なコミュニケーションのポイント

上から目線はNG

「正論」だけでコミュニケーションを行うとこじれることがあります。

具体的なイメージを伝える

どうすればいいのか、どこを目標にしたらいのかを明確にした方が行動を起こしやすくなります。

自身が気づいて、納得することが大切

自分で納得したことは、行動を起こそうとする意欲が高まります。

今の自分はどうでしょう？

ゴールが決まったところで、今の生活を振り返ってみましょう。

自分の習慣に当てはまるものはいくつありますか？

当てはまるものすべてにを入れてみましょう¹⁾。

食 事

- 人と比べて食べる速度が早い
- 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある
- 夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週3回以上ある
- 朝食を抜くことが週3回以上ある
- お酒を毎晩のように飲む、またはお酒を一度に飲む量が多い
- 副菜(野菜・海藻料理等)は1日に小鉢2皿程度しかとらない
- 油やマヨネーズ・ドレッシングを使った料理(揚げ物・炒め物)をよく食べる
- 菓子やジュースを1日1回以上とる

身体活動

- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実行していない
- 1日の歩行時間は1時間未満だ
- 同世代の同性の人と比べて歩く速度が遅いほうだ
- 積極的に体を動かすような工夫をしていない
- 階段はあまり使わない
- 家から一歩も外へ出ない日がある
- 歩いて5~10分のところでも歩かない
- 運動に関する情報(スポーツ観戦も含む)に興味がない

これからの対策を考えるための項目なので、チェックはいくつあっても大丈夫です。



1) 久留米大学心理学研究. 2009;8:25-38

このページで起こすべきアクション

- 対象者の食事と身体活動の状況を確認します。
- どういった食事や身体活動、運動を取り入れるのがよいかを一緒に考えるためであることを伝え、ありのままをチェックしていただくよう促します。

体重減少に特に重要なのは食事と運動内容の改善

体重減少に特に重要な要素は食事と運動内容の改善です。食事についてはエネルギー制限、運動については身体活動量の総量を増やすことが重要となります。運動のみで減量するにはかなりの運動量が必要となります。

体重減少のための行動変容技法

体重減少に対する行動変容技法としては、ソーシャルサポート、セルフモニタリング、段階的な目標達成、目標設定および健康関連情報の提供などです¹⁾。行動変容技法が必ずしも体重減少に繋がるわけではありませんが¹⁾、ソーシャルサポート、セルフモニタリング、目標設定による介入が体重減少に効果的であるとの報告があります^{2,3)}。

体重減少に効果的なツール

カスタマイズされたコンテンツやフィードバック、ショートメッセージサービス、リマインダー、セルフモニタリング、目標設定などを組み合わせた電子健康(eHealth)介入も、体重減少に有効なアプローチです⁴⁾。また、スマートフォンのアプリケーションも、食事の自己調整ツールとして効果的であることが示唆されています⁵⁾。

減量の維持

食事や身体活動への介入は、体重増加を抑制するためにも重要です⁶⁾。自発的な減量介入で中間期の減量を達成できる場合もありますが、持続的な減量を達成するには、他者の介入が必要となる場合があります⁷⁾。行動変容技法は体重増加の抑制にも効果的ですので¹⁾、上手に活用して減量後の体重維持をサポートしましょう。

1) Clin Obes. 2021;11:e12457 2) Obes Rev. 2020;21:e13009 3) Int J Behav Nutr Phys Act. 2017;14:42 4) Prev Med. 2020;132:106001 5) Obes Rev. 2016;17:895-906 6) Obes Rev. 2021;22:e13280 7) Health Psychol Rev. 2016;10:358-72

身体活動量の目安はどのくらい？

身体活動とは安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動作のことを指します。

身体活動 = 運動 + 生活活動 とまとめることができます。¹⁾

基準値²⁾

18~64歳の身体活動(生活活動・運動)	18~64歳の運動
強度が3メッツ以上の身体活動を23メッツ・時/週 ●歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分以上行う	強度が3メッツ以上の運動を4メッツ・時/週 ●息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分行う

1) 厚生労働省. 18歳から64歳の人を対象にした身体活動指針(アクティブガイド)

2) e-ヘルスネット(健康づくりのための身体活動基準2013): <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-01-001.html>

少しずつでもゴールに向かって

それでは、ゴールに向けたこれからの目標をステップごとに決めていきましょう

まずはこれ!!

第1ステップ

自分にとって適切な体重、BMI を確かめましょう。

現在	適正
体重: kg	体重: kg
BMI:	BMI ¹⁾ : 18.5~25 未満 *BMI= 体重kg÷(身長m) ²
腹囲: cm	腹囲: 男性は 85cm 未満 女性は 90cm 未満

ここから! /

第2ステップ

1か月に体重の1%減を目指そう(80kgなら約1kg)
3~6か月で現在の体重から3%減量することが推奨されています²⁾。
単に「5kg減らす」という決め方をするのではなく、自分の体重から何パーセント減らすかを決めましょう。

1か月に体重1% = ____ kg

を目安にコツコツと減量に取り組みましょう!

ここまで

いけたらすごい! /

第3ステップ

BMIの適正值: 18.5~25 未満を目指そう
適正なBMIになるにはどのくらいの減量が必要でしょうか?

BMI 25 を目指すには
[今の体重] - [25 × (身長m)²] = ____ kg
の減量が必要です。

肥満と診断された人の体重が1~3%減少すると
血中脂質などが改善され、3~5%減少すると血糖、血圧なども含む
より大きな改善につながります²⁾。健康診断の結果もよくなるかも!



1) 厚生労働省、日本人の食事摂取基準(2020年版)
2) 日本肥満学会編、肥満症診療ガイドライン2016

このページで起こすべきアクション

- 適切な体重、BMIの目安と目指す意義について紹介します。
- 目標は小さなステップで設定し、一つ一つの成功体験によって対象者が自信を持てるような内容にします。

“続かないプロセス”の存在に注意

これから行動を起こそうとしている対象者、および行動を起こして間もないような対象者では、“続かないプロセス”の存在に注意する必要があります。このような行動を選択してしまう理由としては、

- ①目標行動を習慣化することよりも、健康診断の検査値や体重、タイムなどの数値目標を重要視している
- ②「毎日あと1000歩ずつ歩く」などの「段々と」運動量を増加させていく(step-by-step)という概念がなく、些細な行動の効果を信じられないことがあげられています。



コミュニケーションの方向性としては、科学的に正しい情報を提供し、誤解を解いてあげることが重要です。「低い目標設定でも十分効果があること」を理解した上で、まずは「身近な目標」を設定し、「できた」という経験を繰り返すことで自己効力感を高めながら、少しずつ目標を上げていくようにします。

すこやか生活習慣国民運動のターゲット選定に関する調査業務(すこやか生活習慣国民運動のターゲット選定に関する調査事業)

最初は“「早歩き」も効果的ですよ”といったアドバイスから

若いころにやっていたような運動強度の強いものを「運動」ととらえている方も多く、「できない」と諦めてしまいがちです。

いわゆる「運動」だけでなく、「早歩き」など生活の一部を意識的に少し変えるだけでも十分に効果が得られることを具体的に説明すると、身体活動量を増やすことを「前向き」ととらえやすくなります。

また、おどかしや強制的な言い方はかえって効果がなく、説得力を増すためにも、具体的にわかりやすく、数値などを用いた説明が効果的です。

厚生労働省、コミュニケーションの手引き(生活習慣の改善をうながすために)

どんな研究?

2008年に開始された特定健診・特定保健指導のデータの集積・解析

特定健診・特定保健指導で肥満症の診断基準を満たす3,408人を対象に、1年後の体重変化と血圧や脂質、血糖、肝機能、尿酸等の検査値の変化量を検討した報告によると、1~3%の減量で脂質[LDLコレステロールやHDLコレステロール、トリグリセリド]、血糖(HbA1c)、肝機能は有意に改善し、3~5%の減量で血圧、尿酸、空腹時血糖が有意に改善しました。

日本肥満学会編、肥満症診療ガイドライン2016

小さなことから始めよう!

健康的な体づくりには食事と身体活動が重要ですが、どちらかひとつだけでも取り組むことで効果は得られます。両方に取り組むことができればさらに効果的です。継続していくことが大切なので、生活や好みに応じて選択してみましょう。

食事編

健康的な体づくりのために、エネルギー摂取量を減らしつつ、たんぱく質、野菜・果物を必要量摂取しましょう¹⁻⁵⁾。

○ エネルギー摂取量を減らす

体重減少には、エネルギー摂取量を減らすことが最も重要です⁵⁾。今より少しでもエネルギー摂取量を減らせるように、続けられる範囲でがんばりましょう。

食事は毎日のことなので、あなたに合ったものを上手に取り入れましょう。



例えば牛丼屋さんで...⁶⁾



大盛り たまご・みそ汁セット
1,089kcal



並盛り たまご・みそ汁セット
856kcal

+ サラダ
(27kcal)でも
883kcal!

○ たんぱく質、野菜・果物を意識的に取り入れる

たんぱく質の多い食事により、体重が減少すると言われています²⁾。また、野菜・果物を多くとると、体重増加を予防してくれます⁴⁾。高たんぱく質の食材や野菜・果物はコンビニで入手できるものが案外多く、サラダチキン、ゆで卵、カット野菜、野菜や果物入りのお惣菜などをうまく活用するとよいでしょう。

1) Obes Rev. 2021;22:e13280
2) Nutrients. 2021;13:3193

4) BMC Public Health. 2014;14:886
5) Appl Physiol Nutr Metab. 2014;39:1-20
6) すき家 成分表より計算。https://www.sukiya.jp/sp/

このページで起こすべきアクション

- 適切な体重、BMIを達成するための工夫を紹介します。
- 健康的な体づくりには食事が大切であること、適切なエネルギー摂取量の目安やたんぱく質、野菜を意識的に取り入れることの重要性について紹介します。

体重減少には、エネルギー摂取量の制限が最も重要

エネルギー摂取量の制限は体重減少・体重維持に効果があるという、多くのエビデンスが蓄積されています¹⁻⁹⁾。体重減少のための介入では、1日あたりのエネルギー消費量を計算し、そこから500~700 kcal程度エネルギー摂取量を減らすことが多く行われています^{1,5)}。これらのエネルギー制限の多くは、主に脂質^{1,6,10-13)}や炭水化物¹⁴⁾の摂取量を減らすことによって行われており、体重減少の効果が認められています。栄養不足に注意しつつ、個人に合った方法で脂質や炭水化物の摂取量を減らし、エネルギー摂取量を減らすことが重要です。

1) J Acad Nutr Diet. 2014;14:1557-68. 2) Nut Rev. 2010;68:375-88. 3) Obes Rev. 2021;22:e13280. 4) Obes Facts. 2021;14:222-45.
5) Obes Rev. 2021;22:e13143. 6) Obes Rev. 2009;10:627-38. 7) Cochrane Database Syst Rev. 2005;(2):CD005270.
8) Cochrane Database Syst Rev. 2005;(2):CD004095. 9) Nutrition. 2020;75-76:110784. 10) Cochrane Database Syst Rev. 2020;(6):CD013636.
11) Am J Prev Med. 2013;45:e41-51. 12) Cochrane Database Syst Rev. 2011;(10):CD008066. 13) Cochrane Database of Sys Rev. 2015;(8):CD011834.
14) Nutrients. 2020;12:3774.

たんぱく質、野菜・果物を意識的に取り入れる

食事を含むライフスタイルへの介入は、体重増加を抑制し¹⁾、健康的な体づくりにも重要です。たんぱく質や果物・野菜の摂取は、適正な体重の維持または減少に効果的である可能性が示されているので、積極的に取り入れるようアドバイスをしましょう^{2,3)}。一方、脂肪の摂取を控えることで、体脂肪や体重が減少し、血清脂質や血圧などの改善に効果的である可能性が示されています⁴⁾。

高たんぱく質²⁾

たんぱく質豊富な食事療法が過剰な体重の成人の体重管理の改善につながるかを調査したところ、たんぱく質摂取量の増加は体重減少に繋がることが示されました。

野菜・果物中心³⁾

他の食品を減らす指示がない場合に野菜・果物中心の食事が体重に及ぼす影響を検討したところ、野菜・果物の消費量の増加が体重増加に繋がる可能性は低く、体重の維持または減少に効果的である可能性が示されました。

低脂肪⁴⁾

脂肪からのエネルギー摂取量と体重との関連を検討したところ、総脂肪摂取量を減少させることで、体脂肪や体重が減少するとともに、血清脂質や血圧、生活の質に対しても利益をもたらす場合があることが示されました。

1) Obes Rev. 2021;22:e13280 2) Nutrients. 2021;13:3193 3) BMC Public Health. 2014;14:886 4) Cochrane Database Syst Rev. 2020;6:CD013636

小さなことから始めよう!



ライフスタイルに取り入れる

普段の生活の中で、健康的な食事を取り入れてみましょう。

- 揚げ物ではなく、焼き鳥や焼き鮭を選ぶ
- ノンシュガーやカロリーオフのお菓子を選ぶ
- ノンオイルドレッシングを使う
- ジュースの代わりにお茶や牛乳にする
- 外食の時に大盛りを注文しない

身体活動編 ○1日10分多く体を動かす

国が示すアクティブガイドでは

『+10(プラステン):今より10分多く体を動かそう』をメッセージとして日々の身体活動量アップを推奨しています¹⁾。減量効果として+10を1年間継続すると、1.5~2.0kg減の効果が期待できます。



10分=1,000歩くらい ライフスタイルに取り入れる

生活の中に上手に身体活動を取り入れましょう。

通勤

いつもと違う通勤ルートを使って、行き帰りで5分ずつ遠回りしてみる。駅では階段を使う。歩幅を広く、早歩きを意識する。

仕事

1時間作業したら、5分間立ち上がってストレッチ。遠くのトイレを使う。

休日

車ではなく、自転車や徒歩で出かける。買い物に行くときは最寄りではなく、少し遠いスーパーやコンビニに足を延ばす。

座っている時間を減らすだけでも、糖尿病や動脈硬化などの病気や死亡リスクの軽減につながると言われています²⁾。少しずつ取り入れましょう。



このページで起こすべきアクション

- 適切な体重、BMIを達成するための工夫を紹介します。
- 身体活動や運動を積極的に取り入れることの意義、いわゆる「運動」でなくても、少しの工夫で身体活動量は増やせることを紹介します。

『WHO身体活動・座位行動ガイドライン』でも推奨されている

WHOより『WHO身体活動・座位行動ガイドライン』が発行されています。“ちょっとした身体活動にも意味がある”とされており、仕事や運動だけでなく、余暇や移動、日常の生活活動や家事も身体活動に含まれると定義されています。また、座りすぎは心臓病、がん、2型糖尿病のリスクを高めることから、座りっぱなしの時間を減らすことも強く推奨されています。

実践する上での大切な考え方(Good Practice)

- 少しの身体活動でも、何もしないよりは良い。
- 推奨量を満たしていない場合でも、ある程度の身体活動により健康効果が得られる。
- 身体活動は少しずつ行い、時間をかけて徐々に頻度、強度、持続時間を増やしていくべきである。

推奨

座りっぱなしの時間を減らすべきである。

座位時間を身体活動(強度は問わない)に置き換えることで、健康効果が得られる。

— 強い推奨、中等度のエビデンスレベル

長時間の座りすぎが健康に及ぼす悪影響を軽減するためには、

中強度から高強度の身体活動を推奨レベル以上に行うことを目標にすべきである。

— 強い推奨、中等度のエビデンスレベル

世界保健機関(WHO): WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour

どんな研究?

成人の座位時間と糖尿病、心血管疾患および死亡との関連

座位時間と糖尿病、心血管疾患、心血管死亡率および総死亡率との関連を調べるため、横断および前向き研究を含む報告を対象にシステマティックレビューおよびメタアナリシスが実施されました。794,577例の参加者を含む18件の研究(前向き研究:16件、横断研究:2件)が特定され、15件は中程度から上の高い質の研究でした。メタアナリシスにより、座位時間は糖尿病、心血管疾患、心血管死亡率および総死亡率と関連することが明らかになりました。なお、座位時間と最も強い関連が認められたのは糖尿病でした。

Diabetologia. 2012;55:2895-905

記録をつけましょう!

あなたが取り組んでみたいこと、できそうなことはありますか?
自分にとって無理なく続けられる習慣を見つけてみましょう。
また、継続するために記録をつけてみましょう。



記録シートはこちらからダウンロードできます。

記入見本
記録シート 年 月 日 目標 生活活動：達成率80%以上 身

「理想の体づくりのための健康生活ノート(30代向け)40代向け(50代向け)止
合わせてご活用ください。」

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13																
食事 いつ どんな活動 どれくらい	朝食 大盛りをやる 夕食の時は並盛りにする 2/1~2/7 達成率80%以上																												
身体活動 いつ どんな活動 どれくらい	仕事帰り ウォーキング 15分歩く 2/1~2/7 達成率80%以上																												
計測 体重(kg)	<table border="1"> <tr> <td>目標体重</td> <td>70 kg</td> </tr> <tr> <td>2/1</td> <td>72 kg</td> </tr> <tr> <td>2/2</td> <td>71 kg</td> </tr> <tr> <td>2/3</td> <td>71 kg</td> </tr> <tr> <td>2/4</td> <td>71 kg</td> </tr> <tr> <td>2/5</td> <td>71 kg</td> </tr> <tr> <td>2/6</td> <td>71 kg</td> </tr> <tr> <td>2/7</td> <td>71 kg</td> </tr> </table>													目標体重	70 kg	2/1	72 kg	2/2	71 kg	2/3	71 kg	2/4	71 kg	2/5	71 kg	2/6	71 kg	2/7	71 kg
目標体重	70 kg																												
2/1	72 kg																												
2/2	71 kg																												
2/3	71 kg																												
2/4	71 kg																												
2/5	71 kg																												
2/6	71 kg																												
2/7	71 kg																												
自己評価	今日目標を達成することができたのは早中では遅かったこと、家では運動のついでに 翌月に向けて月末に振り返り、目標や計画の実行度合いを確認しましょう。																												

上段に計画の実行度合いを○△×で記入し、
下段には週ごとに実行度合いについて
自由に記入してみましょう。
※ 達成○、半分達成△、未達成×

体重を計測してご記入ください。
グラフ化することで変動が可視化され
モチベーションへと繋がります。

取り組むのが難しいと感じたら、
いろいろな組み合わせをためてみましょう。
1つから始めても大丈夫!つけた記録は次回の面談時にお持ちください。
一緒に振り返りをしましょう。



このページで起こすべきアクション

- 記録をつけることを習慣化するだけでも、意識的に生活を変えられることを説明します。
- 「記録シート」を活用することをすすめます。対象者のタイプに合わせて、無料のモバイルアプリによる記録も活用できることを紹介します。
- 次回の面談につなげられるように、記録表の持参を促します。

記録による習慣化—「記録シート」の活用を提案する

定期的に記録をつける方法は、セルフモニタリングの一種であり、身体活動の増進に有効です。セルフモニタリングによる介入は、座りっぱなしの時間を有意に減少させましたが、客観的なセルフモニタリングツールが使用された場合にのみ効果があったことが報告されています¹⁾。日々の身体活動の状況を紙に記入して記録するほか、最近は無料のモバイルヘルスアプリも充実していますので、対象者のタイプに合わせて続けやすい方法を提案してみましょう。

参考 モバイルアプリベースの健康増進プログラム

成人の健康を促進するためのモバイルアプリによる介入を評価したランダム化比較試験を対象としたシステマティックレビューでは、すべての試験でモバイルアプリ使用は非使用に比べ食事や身体活動等の健康行動の改善に有効であることが示されています²⁾。モバイルヘルスアプリはウェアラブルデバイスと連携したり、ほかの健康アプリと連携したりすることで、日常生活や運動を管理できるほか、座位時間や水分摂取量などの生活情報から体調の変化を客観的に確認できるので、健康づくりのために上手に取り入れるとよいでしょう。

1) Int J Behav Nutr Phys Act. 2019;16:63 2) J Environ Public Health. 2018;15:2838

「できた」という経験を繰り返すことで自己効力感を高める

ある行動をうまく行うことができるという「自信」のことを「自己効力感(セルフ・エフィカシー)」といいます。自己効力感が高いほど、その行動をするための努力を惜しまず、失敗や困難を伴っても諦めにくいと考えられています。つまり、「身近な目標」を設定することで「できた」という経験を繰り返し、「自信」をつけることが行動の継続に重要となります。

行動を起こせた後も、目標の達成度合いやライフイベントなどの変化によって、目標を柔軟に見直していく必要があります。次回面談時に記録表を持参するよう促し、対象者が適した身体活動量を維持できるように支援しましょう。

すこやか生活習慣国民運動のターゲット選定に関する調査業務(すこやか生活習慣国民運動のターゲット選定に関する調査事業)