

# は～い！ 保健師です

記録シートを使って習慣をチエック

## 減量プログラムへの参加者募集！



習慣を変えることで  
確実に体重を減らす  
ことができます。

「喜ぶしをふりかえり、できそうなことを探して、1カ月間挑戦する」これだけで半年後に約3〜4kgの減量が期待できます。

「お腹をすつきりさせたい」  
「血圧が高めで減量を勧められた」  
などの方に最適！  
「こころと身体の健康に役立つ科学的な心理療法を用います。」



### 記録シート

目標 ↓	日にち→ 曜日→							1週目 達成率
	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日	
通勤でひと駅分歩く	○	×	○	△	○	/	/	70%
休日は30分歩く	/	/	/	/	/	○	×	50%
(自由欄)								
気づいたこと 気持ちや体調の変化など	2日は雨で歩かなかった 休日に歩いたら気持ちよかった							

#### 記録のしかた

実行できたら…○  
半分できたら…△  
出来なかったら…×

#### 1カ月で改善

通勤以外の歩行・駅の階段利用  
社内の階段利用・歩く速さ

### 内容

減量のための習慣改善プログラム（健康達人減量編）を用いて

①習慣をチエックし、できそうな目標を立てて1カ月間記録する。

②説明会と2回の測定会に参加する。  
（第1回：11月13日、第2回：3月10日）

●説明会時に、体重・体脂肪率・腹囲を測定します。

※終了者には、終了証と参加記念品を差し上げます。

### 参加条件＝

- 年齢 30～65歳
- 太り気味(BMI24以上)または健康のため減量が望ましい方(BMI22以上)
- 習慣改善への意欲があり、1カ月間簡単な記録を続けられる方
- 説明会を含めて、3回の測定会に参加いただける方  
(重篤な病気で加療中、運動をしてはいけない、妊娠中・予定、授乳中を除く)

### 説明会＝

募集人数：40人

※条件に合わない場合はご辞退いただくことがあります

日 時：11月25日(金)

19：30～約1時間（受付 19：00）

場 所：一の宮保健センター 2階 Tel：22 - 5088

説明会参加申込期限：11月18日(金)

申込・問合せ先：阿蘇市役所保健課保健予防係 担当：古木(Tel 22 - 3167)

- ◆本事業は、一部下記の研究費用を用いて実施します。  
平成17年度 厚生労働科学研究費補助金 長寿科学総合研究事業(分担研究者 足達淑子)
- ◆結果は報告書や学会に発表することがありますが、プライバシーは厳守します。