

【令和5年度たまる健★幸マイレージ対象事業】
 3 カ月間トレーニングを実施して、記録用紙を保健センターに提出すると、1 枚で 100 ポイントゲット！
 ただし、ポイントの付与に関しては、お一人につき、2 枚(3 カ月×2 期…200 ポイント)までを上限とします。
 自宅プログラム取組期間:令和 5 年 6 月 1 日~令和 6 年 3 月 31 日
 最終提出〆切:令和 6 年 4 月 10 日(水)

下記のチェック①~③の注意事項をよくお読みください。

健幸ポイントの取得を希望されない場合は、自由に記入してください。

いつからでも始められる！始めようと思ったときがスタート日！

上里町からだ改革塾 自宅プログラム

3か月チャレンジ 記録用紙 生年月日も記入してください。

お名前 上里 花子 生年月日: 1965 年 5 月 23 日
 開始日 2023 年 6 月 1 日 終了日 2023 年 8 月 31 日

- チェック①** 1週間の終わりに振り返り、当てはまる記号(◎・○・×)を記入しましょう
- ◎ ……週に3~4日以上できた
 - ……週に1,2日はできた
 - × ……全くできなかった
- 筋トレ/柔軟/脳トレ/ウォーキング…… 1日に1種目以上取り組みましょう。トレーニングの内容や回数は動画や虎の巻を参考にして、各自で取り組みやすい内容で実施してください。
- 運動後の牛乳・乳製品の摂取 …… 運動後の間食や食事で摂取するようにしましょう。牛乳・乳製品が苦手な方や、アレルギーのある方は豆乳・大豆製品で代用してください。
- チェック②** 測定機械によって測定値が異なるため、できるだけ同じ機械で測定しましょう
- 体重/体脂肪率/BMI …… 1週間に1回、体重と体脂肪率を測定して記録しましょう。
- チェック③** 体力測定のやり方は、この記録用紙の次ページ(裏表紙)にある説明と動画で確認しましょう
- 筋力/柔軟性/脳トレ …… 1か月に1回、体力測定を実施して体力の変化を確認しましょう。

3カ月間以上取り組んでください。

■1週間に1回記録しましょう

チェック①	記入例	1か月目				2か月目				3か月目				各項目ごとに実施した回数(記入例)
		1週目	2週目	3週目	4週目	1週目	2週目	3週目	4週目	1週目	2週目	3週目	4週目	
筋トレ	○	◎	○	×	×	◎	◎	◎	◎	×	○	◎	◎	スクワット10回×3セット/日
柔軟性	◎	×	×	○	×	○	×	×	◎	×	○	×	×	健幸づくり虎の巻の3ページのストレッチをどれかひとつ実施する
脳トレ	◎	○	×	○	×	×	×	×	◎	×	○	×	○	体力チェック動画をみながら「デンデンムシ」を実施する
ウォーキング	×	◎	◎	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	○	◎	◎	1分速歩き、3分普通歩きを交互に行い、20分間テンポを意識して歩く
運動後の牛乳・乳製品	○	○	×	○	×	○	×	×	◎	×	○	×	○	運動後にヨーグルト1パック食べる

具体的に実施内容を記載し、慣れたら回数や内容を見直しましょう。

歩きすぎにも注意！

トレーニングやウォーキングは無理のないよう実施してね。
 チェック①の記録の項目が4週間以上全部×だった場合はポイント付与ができないので、1日1種目以上取り組むよう、がんばろう！

■チェック②

	記入例	1か月目	2か月目	3か月目
体重(kg)	54.2 _{kg}	54.5 _{kg}	54.3 _{kg}	54.0 _{kg}
体脂肪率(%)	26.0 _%	27.0 _%	25.0 _%	23.5 _%
BMI 身長 155 cm	22.6	22.7	22.6	22.5

身長を記入して下さい。例)BMI=54.2kg÷1.55m÷1.55m=22.6

■感想を記入しましょう
 3カ月のチャレンジを振り返って、良かったこと・改善したい点等を下の欄に記入しましょう。

良かったこと
 筋トレを取り入れたことで、下肢筋力の回数が増えた。3か月チャレンジで体重と体脂肪率が減った。

改善点
 柔軟性と脳トレの変化があまり見られなかったため、これからは重点的に実施したい。

■体力測定の結果(月1回)

チェック③	項目	1か月目			2か月目			3か月目		
		下肢筋力	下肢の内転筋力	上肢筋力	下肢筋力	下肢の内転筋力	上肢筋力	下肢筋力	下肢の内転筋力	上肢筋力
	筋力	13回	14回	15回	14回	14回	15回	16回	15回	15回
	柔軟性	肩周辺の柔軟性 90 cm	下肢の柔軟性 ①2345		肩周辺の柔軟性 90 cm	下肢の柔軟性 12③45		肩周辺の柔軟性 88 cm	下肢の柔軟性 12③45	
	脳トレ	デンデンムシ ①2345	ゲーチョコキパー ①2345		デンデンムシ 1②345	ゲーチョコキパー 1②345		デンデンムシ 12③45	ゲーチョコキパー 12③45	

※体力測定項目は、トレーニングを始める前に1度挑戦し、裏表紙(4ページ)の空いているところに結果を記入しておきましょう。

