

【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！

チェック②	項目	記入例	1か月目				2か月目				3か月目			
			1週目	2週目	3週目	4週目	1週目	2週目	3週目	4週目	1週目	2週目	3週目	4週目
体重(kg)	54.2	54.2	54.5	54.3	54.0	54.0	53.8	53.8	53.7	53.6	53.8	53.8	53.9	53.5
体脂肪率(%)	26.0	26.0	27.0	26.5	25.8	24.0	23.1	24.8	24.5	24.1	23.8	23.7	23.5	
BMI 身長 155 cm	22.6	22.6	22.7	22.6	22.5	22.5	22.4	22.4	22.4	22.7	22.4	22.4	22.4	

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カ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。

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！



※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。

■ 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	筋力、柔軟性、脳トレの3項目全部を実施してください。	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	