

# あなたの力を引き出す 生活習慣改善セルフガイド

～今日から体を動かそう～



編集  
監修

中村隆志  
柏木厚典

済生会滋賀県病院  
滋賀医科大学

# INDEX

## 目次

あなたの目標は？ .....	1
今の検査値をどうお考えですか？ .....	2
今の生活習慣をどうお考えですか？ .....	3
改善に取り組む予定はいかがですか？ .....	4
生活習慣を変える自信はいかがですか？ .....	5
あなたは何に取り組みますか？ チャレンジ宣言書 .....	6
生活見直し提案集 運動—初級編 .....	7
もし運動を勧められたら？ .....	8
もし運動できたら、どう変わるでしょう？ .....	8
こんなにある！運動のメリット .....	9
運動の効果への期待はいかがですか？ .....	10
運動についての抵抗感・負担感がありますか？ .....	11





運動についての自信はいかがですか？ .....	12
運動してみた効果はいかがですか？ .....	13
サポートを積極的に利用しよう！ .....	14
運動のための大儀名分を作ろう！ .....	15
ちょっとした工夫で忘れず運動を！ .....	16
疲れた体と心を運動で癒す！ .....	17
生活見直し提案集 運動—逆戻り防止編 .....	18
生活見直し提案集 運動—中級・上級編 .....	19
生活見直し提案集 食事編 .....	20
生活見直し提案集 動脈硬化・高脂血症編 .....	21
生活見直し提案集 コンビニ編 .....	22
生活見直し提案集 主婦編 .....	23



## あなたの目標は？

1. 通院や治療の目標はいかがですか、治療して、どうなりたいと思いますか？今の気持ちに当てはまる言葉を選んでください。いくつでも結構です。

- 「病院にこなくてよいくらい、よくなりたい」
- 「薬を飲まなくてよいくらい、よくなりたい」
- 「将来の不安がないくらい、よくなりたい」
- 「いまよりも体力のある自分になって、若さを取り戻したい」
- 「いまよりもスリムになって、かっこよくなりたい」
- 「できるだけ元気で、周りの人の役に立ちたい」
- 「歳をとっても誰にも世話にならずに、自由に生活がしたい」
- 「」

2. そのためによくしたい検査値や予防したい病気はなんですか？

- 高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、動脈硬化、心臓病
- 脳卒中、悪性腫瘍、認知症（痴呆症）、寝たきり
- 整形外科疾患（腰痛、下肢痛、骨粗しょう症）
- その他：( )

3. あなたの生活で治療につながる行動目標をあげてみましょう。

- 運動：いつ、どこで、何を、どれくらいしますか？
- 食生活：問題点はどこですか？ それをどうしますか？
- 睡眠・ストレス・喫煙などの問題はだいじょうぶですか？
- 仕事・家事：検査値や行動目標に影響があるとしたらどうしますか？



## 今の検査値をどうお考えですか？

今のあなたの検査値について、“このままの値ではまずい”と思う気持ちの程度はいかがですか？( )内の数値は正常値です。まず[ ]にあなたの数値を記入してください。次に「まったく問題ない(1点)、まあ問題ない(2点)、どちらでもない(3点)、少しまずい(4点)、非常にまずい(5点)として数字に○印をつけてください。

- 1) 血圧 (正常値 130/80以下) [ ]  
1 - 2 - 3 - 4 - 5
- 2) ウエスト (女<90cm、男<85cm) [ ]  
1 - 2 - 3 - 4 - 5
- 3) 空腹時血糖値 (<110) [ ]  
1 - 2 - 3 - 4 - 5
- 4) 中性脂肪 (<150) [ ]  
1 - 2 - 3 - 4 - 5
- 5) HDLコレステロール (>40) [ ]  
1 - 2 - 3 - 4 - 5
- 6) LDLコレステロール (<120) [ ]  
1 - 2 - 3 - 4 - 5
- 7) 脈波での血管の硬さ (参照①) [ ]  
1 - 2 - 3 - 4 - 5
- 8) 頸動脈の動脈硬化/壁厚 (参照②) [ ]  
1 - 2 - 3 - 4 - 5

※参照「内臓脂肪と生活習慣病」①P9、10脈波速度検査 ②P8頸動脈エコー検査

## 今の生活習慣をどうお考えですか？

今のあなたの健康状態にとって“このままの生活ではまずい”と思う程度はいかがですか？まったく問題ない(1点)、まあ問題ない(2点)、どちらでもない(3点)、少しまずい(4点)、非常にまずい(5点)として数字に○印をつけてください。

1) 食生活(食べ過ぎ、間食など)

1 - 2 - 3 - 4 - 5

2) 飲 酒(飲み過ぎ)

1 - 2 - 3 - 4 - 5

3) 運動不足

1 - 2 - 3 - 4 - 5

4) 仕 事(働き過ぎ)

1 - 2 - 3 - 4 - 5

5) ストレス

1 - 2 - 3 - 4 - 5

6) 喫 煙

1 - 2 - 3 - 4 - 5

あなたの大切な人が、もし不健康な生活習慣で病気になりそうな場合、あなたはどうしますか？考えてみてください。



## 改善に取り組む予定はいかがですか？

4つの項目について、現在のあなたの状態は以下の1～5のどれに近いですか？○印をつけてください。この場合の運動の習慣とは、息がはずむか汗ばむ位の1回20分以上の運動を、週3回以上行うことです。

1) 今よりダイエットする(食事療法)

1 - 2 - 3 - 4 - 5

2) 今よりからだを動かす(運動療法)

1 - 2 - 3 - 4 - 5

3) 健康維持や趣味のために時間を作る

1 - 2 - 3 - 4 - 5

4) 禁煙する

1 - 2 - 3 - 4 - 5

1. 当分はするつもりがない
2. 半年以内に始めたい
3. 1ヶ月以内に始めたい
4. 続けている(始めて半年以内)
5. 続けている(始めて半年以上)



## 生活習慣を変える自信はいかがですか？

良い生活習慣を続ける自信はどの程度ありますか？まったく自信がない場合を1点、もっとも自信がある場合を10点として、それぞれ10段階で評価して、○印をつけてください。

1) 今よりダイエットする

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

2) 今よりからだを動かす

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

3) 健康のために時間を作る

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

4) 禁煙する（喫煙経験のある方）

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

生活習慣の問題を克服するとしたら、どんな指導が自分に合っていますか？食事・運動・禁煙について、最も近いものを下の〈指導方法〉から選んでください。

食事について…………… 1 - 2 - 3 - 4

運動について…………… 1 - 2 - 3 - 4

禁煙について（喫煙中の方）…………… 1 - 2 - 3 - 4

〈指導方法〉

1. どうしたらよいか考えたこともなく、細かく指示してほしい。
2. どうすべきか迷っているので、いろいろ尋ねてよい治療があれば従いたい。
3. 自分の事は自分で決めたいので意見を参考にする。言われて従うのは苦手だ。
4. 指導を受けなくても、問題点がわかれば自分で解決できる。





## あなたは何に取り組めますか？

日常生活や仕事の中で問題点を整理して、治療につながる行動計画をたてましょう。小さなことでもよいですから、心からそう思えること、自信のあることを書きます。実際に行っている場面を想像してください！

### チャレンジ宣言書

氏名

年 月 日より実行することを宣言します。

#### 運動の目標

- いつ：
- どこで：
- 何を：
- どれくらい：

#### 食生活の目標

- 食べ方：
- 食べ物：
- 量：

#### アルコール、タバコ、お菓子について

- アルコール：
- タバコ：
- お菓子：

応援メッセージ：

サイン

# 生活見直し提案集 運動—初級編—



文明病から脱却するのは今日から発想転換！  
**自宅も会社も通勤路も街中の無料の「ジム」**

実践の例		実行中	できる	できない	わからない	3ヵ月後
1	歩数計(ライフコーダ)をつける					
2	15分早起きして歩く					
3	遠くに車を停める					
4	週一回だけ電車(自転車)で通勤する					
5	仕事中ウオーキングシューズをはく					
6	社内では階段を使う					
7	昼休みに15分歩いて社内を見て回る					
8	電話でなく歩いて用事を伝える					
9	休日のごろ寝をやめる					
10	散歩や買い物に行き歩いて歩く					
11	自分で洗車をする					
12	家庭菜園を楽しむ					
13	運動を話題にする					
14	運動している仲間に入る					
15	家族と運動してみる					
16	犬を飼う					
17	あなたの提案					

## もし運動を勧められたら？

### ①あなたにとって運動をすることは

よいこと — どちらでもない — 悪いこと  
役に立つ — どちらでもない — 役に立たない  
楽しい — どちらでもない — 苦しい  
爽 快 — どちらでもない — 憂うつ

### ②運動が治療の役に立つといわれて

そう思う — どちらでもない — そうは思わない

### ③もし医師から運動を勧められたら

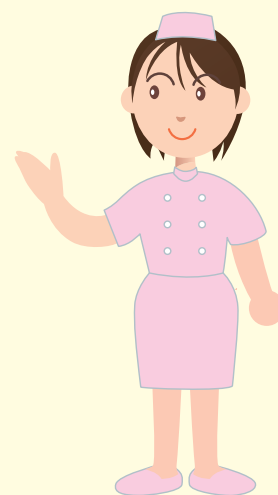
応じたい — どちらでもない — 応じたくない

### ④元来、運動することはあなたにとって

自信がある — どちらでもない — 自信がない

### ⑤自分のできる程度の運動に仲間から誘われたら、一緒にしますか

できる — どちらでもない — 難しい



もし運動できたら、あなたの生活、自分のイメージ、  
周囲のあなたへの評価はどう変わるとおもいますか？

あなたの生活

---

自分自身のイメージ

---

周囲のあなたへの評価

---

周りの人たちへの影響

---

## こんなにある! 運動のメリット

### 運動にはたくさんの効果が知られています

心臓病、脳卒中などの動脈硬化による病気の予防、癌（特に大腸癌、乳癌）の予防、高血圧、高脂血症、糖尿病の予防と治療、かぜや肺炎などの感染症、うつ病、便秘、不眠症、骨粗しょう症、転倒・骨折の予防効果があります。もちろん、あなたの検査値を改善するのにも有効です。

### 運動の効果について期待される気持ちはいかがですか？

運動を習慣づけることで、メタボリックシンドロームを改善して、動脈硬化を予防できます。それ以外にもいろいろなメリットが期待できますが、あなたはどのように感じますか？次のページの当てはまる項目にチェックしてみてください。いくつありましたか？

運動のメリット（        ）項目      運動を負担に思う気持ち（        ）項目

さて、あなたにとって運動はより重要になったでしょうか。

まったく重要でない場合を1点、たいへん重要である場合を10点として、今の気持ちに点数をつけてください。

まったく重要でない      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10      たいへん重要である



## 運動の効果についての期待はいかがですか？

運動によって期待できる効果には以下のようなものがあります。

各項目に期待する気持ちに5段階の点数をつけてください。

1. まったく期待しない      2. あまり期待しない      3. 少し期待する  
4. かなり期待する      5. とても期待する

1	スタイルや姿勢がよくなる					
2	からだが軽く、動きやすく感じる					
3	体を動かす喜びが実感できる					
4	筋肉がついて足腰の痛みが起こりにくなる					
5	坂道や階段の昇り降りが楽になる					
6	食事がおいしくなる					
7	ぐっすり眠れるようになる					
8	気分転換やストレス解消になる					
9	何事にも前向きな気持ちになれる					
10	運動を通じて新しい友人ができる					
11	やりたいことが続けられる体力ができる					
12	体力がついて病気にかかりにくくなる					
13	家族や仲間の手本になれる					
14	いろいろな病気の予防ができる					
15	老化を遅らせることができる					
16	転倒・骨折などによる寝たきりを予防できる					
17	身の回りのことが自分でできるようになる					
18	病気を予防すれば家族に負担をかけずにすむ					
19	病気にならずにすめば、医療費がかからない					
20	みんなが運動すれば幸せな家庭(社会)ができる					

あなたの合計点      初回      4週      8週      12週      24週  
( )      ( )      ( )      ( )      ( )

運動のよさを知れば知るほど、点数は高くなっていきます。  
運動せずに、これらのメリットを手放しますか？

## 運動についての抵抗感・負担感はありますか？

運動を負担に思う気持ちの中身にはいろいろあります。あなたの気持ちはいかがですか。それぞれの項目に点数をつけてください。

1. まったく思わない      2. あまり思わない      3. 少し思う  
4. かなり思う      5. とてもそう思う

1 足や腰の痛みが増える					
2 怪我や病気が心配だ					
3 動悸や息切れがする					
4 運動する時間がとれない					
5 運動より重要なことがいっぱいある					
6 着替えたり、外に出るのがめんどろ					
7 運動のあとが疲れる					
8 汗をかくのがきらいだ					
9 暑い日や寒い日は運動できない					
10 雨が降ったら運動できない					
11 運動するところを人に見られたくない					
12 仕事や家庭で疲れるので動きたくない					
13 運動について勉強しないといけない					
14 ほかのより運動が苦手だ					
15 花粉症があるので外で運動できない					
16 運動する場所に困っている					
17 何をどの程度すればよいかわからない					
18 ひとりでは運動できない					
19 長期間続けるのがたいへんだ					
20 むしろ退屈で、楽しいと思わない					

あなたの合計点      初回      4週      8週      12週      24週  
( )      ( )      ( )      ( )      ( )

点数がへるほど、あなたは運動できるようになります。運動への誤解はありませんか？負担感を減らす方法を一緒に探しましょう！

## 運動についての自信はいかがですか？

いろいろな運動の場面やことからについて、あなたの自信をみてみましょう。  
それぞれ5段階で点数をつけてください。

1. まったく自信がない      2. あまり自信がない      3. 少し自信がある  
4. かなり自信がある      5. とても自信がある

1	10分以上続けて運動する					
2	1日30分以上、運動する					
3	休みの日に、いつもより余分に運動する					
4	なるべく階段を使う					
5	室内で運動する					
6	適当な場所がなくても運動する					
7	暑い日に運動する					
8	寒い日に運動する					
9	雨や雪でも運動する					
10	時間がなくても運動する					
11	一人で運動する					
12	疲れているときこそ運動する					
13	空腹でも運動する					
14	気分が落ち込んでいる時に運動する					
15	仲間や家族にとめられても運動する					
16	仲間と会うときに運動について話題にする					
17	運動の大切さを家族や仲間に教える					
18	運動のやり方を家族や仲間に教える					
19	運動の楽しさを家族や仲間に教える					
20	年をとっても体力にあわせて運動を続ける					

あなたの合計点	初回	4週	8週	12週	24週
	( )	( )	( )	( )	( )

点数が増えるほど、あなたは運動が継続できるようになります。

## 運動してみた効果はいかがですか？

運動してみてあなたの実感はいかがですか。

それぞれの項目に点数をつけてください。

1. まったく思わない                      2. あまり思わない                      3. 少し思う  
4. かなり思う                              5. とてもそう思う

1	運動後に気分が爽快になった				
2	動悸や息切れを感じにくくなった				
3	坂道や階段の昇り降りが楽になった				
4	おなかの周りがきつくなかった				
5	からだが軽く、動きやすくなった				
6	足腰の痛みが起こりにくくなった				
7	食事がおいしくなった				
8	便通がよくなった				
9	肩のこりが楽になった				
10	ぐっすり眠れるようになった				
11	気分転換やストレス解消ができた				
12	集中力がアップした				
13	かぜなどで、体調を崩すことが少なくなった				
14	少しやせたねと言われた				
15	仲間から尊敬された				
16	体力がついてうらやましがられた				
17	以前より気持ちが前向きになった				
18	運動を通じて新しい友人ができた				
19	楽しみのひとつになる				
20	生活(人生)の目標になる				

あなたの合計点                      4週                      8週                      12週                      24週  
(     )                      (     )                      (     )                      (     )

運動がうまくできれば、点数が高くなります。



## サポートを積極的に利用しよう!

### 次のような人は周りにいますか?仲間を探しましょう!

- 運動について教えてくれる人たち
- 一緒に運動してくれる家族・仲間・ペット(犬)
- 運動やスポーツを話題にできる仲間や家族
- 自分が運動する間、役目を代わってくれる人
- スポーツクラブに入っている知り合い
- 民間および公的なスポーツ施設を利用している知り合い

### 次のような環境が周りにありますか?調べてみましょう!

- 安全・快適に歩ける場所、公園、木立、河原、水辺など
- サイクリングに適している道路
- 民間および公的なスポーツ施設
- 市民に開放されているプール
- ウォーキングなどの市民参加イベント
- ウォーキングガイドやスポーツ雑誌の書籍売り場



## 運動のための大儀名分を作ろう!

政府も働き過ぎをやめて、運動することを奨励しています。  
有名人も時間をみつけて運動しているようです。  
あなたは以下の意見にどの程度賛成できますか?  
絶対反対を1、絶対賛成を10として点数をつけてください。

- 時間になったら仕事をやめて自分のための時間を作るほうが、結局は仕事の質・能率が上がる。

反対 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 賛成

- 将来も健康で仕事が続けられるように、運動の時間を作る。

反対 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 賛成

- このままみんなが運動不足だと病気の人が増えて保険財政が破綻し、いざというときの自己負担が増える。

反対 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 賛成

- 運動のための大儀名分を自分の言葉で作りましょう。

自分を解放することが、自分だけでなく家族や世の中のためになります。

## ちょっとした工夫で忘れず運動を!

運動を習慣づけるために、できることはいろいろあります。

- あなたの書いた「運動宣言書」を目につく所に貼り、手帳やメモに書いて持ち歩く
- スポーツ選手のポスターを部屋に飾る
- 気に入ったスポーツマガジンを買って、机の上においておく
- スポーツウエアをいつでも着れるよう出しておく
- ジョギングシューズを玄関に出しておく
- 歩きやすい靴で仕事にでかける
- 外出時、カバンに汗を拭くタオルを入れておく



あなたが実践されたことをお書きください。

## 疲れた体と心を運動で癒す!

「損して得取れ」「急がばまわれ」など、ことわざにもあるように、意識的に逆の行動をとって成功することができます。運動についても同じような例があります。次の意見に賛成して、行動できていますか?

- 休みの日にごろ寝をすると次の日よけいに体がだるくなるので運動する。

まったくできない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 必ずできる

- ストレスやデスクワークの疲労回復のために運動する。

まったくできない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 必ずできる

- 短い距離なら健康のために歩く方が得だと思って歩く。

まったくできない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 必ずできる

- 一時的に空腹感を忘れるために運動する。  
(インスリンや血糖降下剤使用中はまねしないでください)

まったくできない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 必ずできる

- テレビをみながら間食して時間をつぶすくらいなら運動する。  
(テレビを見ながら運動する方法もあります)

まったくできない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 必ずできる

## 生活見直し提案集 運動—逆戻り防止編— 「今日は運動できない」と思った時に



運動を中断しなければならない時、なにかできるでしょうか？

仕事で遅くなったり、天候や家族の事情、旅行、来客、冠婚葬祭などで、予定が中断してしまうことはよくあります。実行できそうな項目をチェックしましょう。

- 準備の時間がいらないように、ウエアやシューズは出しておく
- 仕事が忙しくても10分だけ体を動かす
- 入浴前に5分間、スクワットをする
- 寝る前に5分間、腹筋運動をする
- 忘れないよう部屋の入り口に運動メニューを貼っておく
- 家の中でできる運動メニューを部屋に貼る
- 出張の時はフィットネスジムかプールのあるホテルを予約する
- 行事の時は、準備や後片付けを率先して行う
- 休みの日に、少し余分に運動する
- 予定日以外にも運動する
- 早く再開できるように、仕事をこなす
- 気分が落ち込んでいる時は、気分転換のため運動する
- ストレスを感じている時は、ストレス解消のために運動する
- しばらく休んでも再開できる



# 生活見直し提案集 運動—中級・上級編—



文明病から脱却するのは今日から発想転換！  
「歩かずに得をした」より「歩けて得をした」

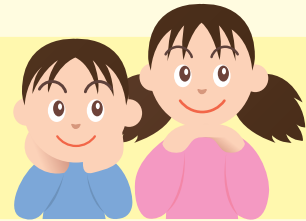
実践の例		実行中	できる	できない	わからない	3ヵ月後
1	タクシーの1メートルなら歩く					
2	電車やバスを途中下車して歩く					
3	遠くに買い物に行く、まとめ買いせず まめに行く					
4	ウォームアップにストレッチをする					
5	腕ふり、歩幅、かかとの着地を意識する					
6	脈拍100/分までスピードを上げる					
7	クールダウンに足のマッサージをする					
8	日替わりコース、短時間用コースを作っ ておく					
9	気候に応じた服装で歩く					
10	寒い日に体が温まるように歩く					
11	ナップサックで汗拭き、飲料水、サング ラス、下着の着替えなどを持ち運ぶ					
12	休日の遠出の目標を作る（ハイキングで 自然に親しむ、名所・旧跡を訪れる）					
13	雨の日の運動を考えて実行する					
14	フィットネスクラブに入会する					
15	雨の日は雨具をつけて歩く					
16	JRのウォークイベントに参加する（駅に 案内パンフがあります）					
17	ウォーキング協会の大会に参加する					
18	体力をつけてホノルルマラソンを目指す					
19	あなたの提案					

## 生活見直し提案集 —食事編—



食生活は乱れていませんか？  
あなたの問題点を探しましょう？

食生活が乱れるとしたら、その原因はなんですか？  
全てチェックして、問題点を減らしていこう。



### 食生活をチェックしてみよう！

- 満腹まで食べないと気がすまない
- 野菜が嫌い
- 魚が嫌い
- 甘いものが好き
- 揚げ物をよく食べる
- 塩辛いものを好む
- 間食の習慣がある
- 時間がない
- 早食い
- 残業が多く、帰宅が遅くなる
- 夜寝る前に食べる習慣がある
- 付き合いが多い
- ほとんど毎日飲酒する
- 独身(単身赴任)
- 家族に育ち盛りの子供がいる
- 禁煙してから、くちさびしい
- 買い物に行くと、お菓子を買ってしまう
- ストレスがあると、つい食べてしまう
- その他にあれば：

### あなたの対策いくつ守れますか？

- 腹八分目を意識する(特に夕食)
- ゆっくり、よく噛んで食べる
- 緑黄色野菜を増やす
- 食物繊維の多いものを増やす  
海草、きのこ、野菜
- 肉より魚を選ぶ
- 揚げ物を減らす
- 間食を控える
- 砂糖や砂糖入りの食品・飲料を控える
- 夕食は早めに済ます
- 寝る前に食べない
- 飲酒を控える
- コレステロールを控える ⇒ P27
- 食事の塩分をチェックする ⇒ P26



# 生活見直し提案集 動脈硬化・高脂血症編



文明病から脱却するためにできることから始めよう！

表の内容はアメリカ心臓病学会の冠動脈疾患予防ガイドラインを元に作成しています。野菜料理の一皿は、生野菜なら両手に一杯、温野菜なら片手一杯がめやすです。

行動目標の例	実行中	できる	できない	3カ月後
1 肉は週2回までに				
2 ステーキの大きさは、トランプ大に抑える				
3 大豆製品を毎日				
4 魚を週3回以上に				
5 卵を1個／日までに				
6 牛乳は1本／日以内に				
7 チーズ、バター、マヨネーズをやめる				
8 油脂をキャノーラ油、シソ油に				
9 野菜・果物を毎食(1日5皿を目標に)				
10 緑黄色野菜を毎日				
11 海草・豆・きのこ類を多く				
12 菓子パン、菓子類をやめる				
13 砂糖入りの飲み物をやめる				
14 <b>あなたの提案</b>				



# 生活見直し提案集 コンビニ編



文明病から脱却するのは今日から発想転換！  
**独身・単身赴任でも健康食生活**

行動目標		実行中	できる	できない	3ヵ月後
1	コンビニ弁当のカロリー表示を見る				
2	低カロリーで品数の多い弁当を選ぶ (<600kcal)				
3	揚げ物を極力減らす				
4	オニギリのカロリーと塩分表示(通常1g前後)を見る				
5	菓子パンより、野菜の入ったサンドイッチにする				
6	ポテト以外のサラダ/惣菜を一品買う				
7	電子レンジで調理できる冷凍野菜を買う				
8	具の多い汁ものを選ぶ(レトルト/インスタント)				
9	居酒屋に行ったら魚料理を注文する				
10	砂糖入り缶コーヒーを減らし、無糖の紅茶にする				
11	間食はお菓子より、フルーツかナッツ				
12	満腹まで食べない				
13	ヘルシーな食品を仕入れるようコンビニで交渉する				
14	仲間と会社の食堂に交渉に行く				
15	自炊のできる素敵なお男性(女性)になる				
16	あなたの提案				

# 生活見直し 提案集 主婦編



文明病から脱却するのは今日から発想転換！  
**空腹時に買い物に行かない**

この提案集は受診者の皆様の工夫を中心に作成しています

行動目標の例	実行中	できる	できない	わからない	3ヵ月後
1 空腹時に買い物に行かない					
2 こまめに自転車で買い物に行く					
3 自転車を押して歩く					
4 食事の時間を一定にする					
5 食べ物が見えないところに保存する					
6 間食をしない					
7 一度にひとつの物だけ皿にとる					
8 ごはんの茶碗を小さくする					
9 ゆっくり食べる(30回噛む)					
10 低カロリーの食品を用意する					
11 満腹まで食べない					
12 残り物には手をつけない					
13 食後すぐその場を離れる					
14 家族に買い物に行ってもらう					
15 <b>あなたの提案</b>					