

## チェックシート ～運動編～

年 月 日

氏名：\_\_\_\_\_

歩数をはじめとした、運動・身体活動量を増やすことは「生活習慣病等への罹患」「生活機能の低下のリスク」の減少につながります。このチェックシートでは、運動習慣に関する振り返りを行います。

### 《STEP 1》運動習慣の振り返り

「はい」・「いいえ」のどちらかに○を付けてください。

《運動・体力測定》（測定を実施した場合は、結果を記載）

					結果
体力測定	筋 力	イスからの立ち上がり 10 回を何秒でできるか、同年代の人達と比べてみましょう。（年代別の評価表で判定しましょう）			秒
		速い	普通	遅い	
	バ ラ ンス	目を閉じたまま片足で何秒立っているか、同年代の人達と比べてみましょう（年代別の評価表で判定しましょう）			秒
		優れている	普通	劣っている	
	柔 軟 性	立ったまま、ひざを曲げずに上体を曲げる方法での体の柔軟性をみてみましょう（評価表で判定しましょう）			
		柔らかい	普通	硬い	

### 《運動・運動習慣》

		☆	★	値
体力づくり を楽しむ	1 あおむけに寝た状態から手を使わずに立ち上がることができる	はい	いいえ	—
	2 1 階から 5 階までの階段を休まずに上ることができる	はい	いいえ	—
	3 ジョギング(6km/h)を 15 分以上続けることができる	はい	いいえ	—
	4 椅子に座った姿勢から、手をつかないで左右どちらの足でも片足だけで立ち上がることができる	はい	いいえ	—
	5 椅子に座って、ひざの向きを変えないで真後ろを見ることができる	はい	いいえ	—
歩くことを 楽しむ	6 歩くのが楽しい	はい	いいえ	—
	7 姿勢よく大まかで歩くようにしている	はい	いいえ	—
	8 同世代の人より歩くのが速い	はい	いいえ	—
	9 自分の日ごろの歩数が、静岡県の平均（男性：7,853 歩、女性：7,058 歩）より 1,000 歩多く歩いている	はい	いいえ わからない	※歩
日常生活の 中で体を動 かくことを 楽しむ	10 エレベーター、エスカレーターより階段を使う（自分の足で歩く）	はい	いいえ	—
	11 歩いて 10 分以内のところなら、歩いていく	はい	いいえ	—
	12 日常生活の中で体を動かすことを心がけている	はい	いいえ	—
合計				—

※ 9 の欄には、歩数がわかる人は最近 1 週間の 1 日の平均歩数を記録しましょう。

## 《STEP 2》行動目標の設定

自己チェック票の結果で、★が多かった項目のうち、改善できると思う内容に関して、3か月間実施する行動目標を設定し、仲間に宣言（共有）します。

仲間（第三者）に宣言することで、目標達成率が高まります！

### ◎目標を設定する際のポイント

- ・「なにを、いつ、どのような方法で、どれくらい」を明確にすること
- ・1週間のうち5、6日は実行可能な目標であること

### 行動目標

--

### （参考）日常生活で運動をする方法のヒント

#### （1）アクティブガイド—健康づくりのための活動指針—（厚生労働省）

今より+10分毎日からだを動かす方法を説明しています。

厚生労働省	アクティブガイド
-------	----------

🔍 検索
------



#### （2）成人を対象にした運動プログラム（厚生労働省）

有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチなどの運動プログラムを説明しています。

成人を対象にした運動プログラム
-----------------

🔍 検索
------

