

# 運動記録帳(Let's にこにこ歩きんぐ!!)の記入方法

①

毎日取り組む  
「チャレンジ目標」  
を記入しましょう

90日間共通の目標です。  
(毎月変更しない)

【目標例】

- ・1日2回体操をする
- ・30分間ストレッチする
- ・ウォーキング(30分)
- ・1日5000歩歩く
- ・毎日、血圧を測る
- ・毎日、体重を測る
- ・間食をしない

【ふさわしくない目標例】

- ・体重を5kg減らす
- ・腹囲マイナス5cm
- ・毎日、歩く

記入例

令和3年5月

今月の目標(対策)

毎日5000歩以上歩く

今月の結果

“あてはまるものにチェック!”

よくできた できた  
あまりできなかった

指導員よりコメント

月	火	水	木	金	土	日	まとめ
日	日	日	日	1日	2日	3日	
kg	kg	kg	kg	67.5kg	67.0kg	66.8kg	
				20分 5723歩	0分 3211歩	30分 6732歩	5P
				センター利用 チョコレート2粒	せんべい2枚 1P	センター利用 饅頭2個 2P	
4日 66.7kg	5日 66.5kg	6日 66.6kg	7日 66.3kg	8日	9日	10日 67.8kg	9P
15分 4582歩	0分 2810歩	25分 5977歩	30分 7815歩			0分 2749歩	
バナナ1本 りんご半個 1P	誕生日のケーキ 1P	バナナ1本 2P	センター利用 2P	旅行 1P	旅行 1P		
11日 67.0kg	12日 66.9kg	13日 67.1kg	14日 67.2kg	15日 66.9kg	16日 66.8kg	17日 66.6kg	10P
			10分 4511歩	10分 5723歩	30分 7123歩	60分 9544歩	
かぜで発熱 1P		1P	1P	バナナ1本 みかん3個 2P	みかん1個 2P	ウォーキング 2P	
18日 66.5kg	19日 66.3kg	20日 66.2kg	21日 66.3kg	22日 66.4kg	23日 66.1kg	24日	12P
0分 4725歩	90分 10347歩	20分 6847歩	40分 8544歩	0分 3516歩	90分 11082歩	1分 9577歩	
	センター利用と ウォーキング 2P	2P	センター利用 2P	ケーキ1個 1P	センター利用 とウォーキング 2P	2P	

③

毎週の達成状況を振り  
かえりましょう

毎週の歩・歩・歩ポイント(P)  
を、「まとめ」欄に集計して  
ください。

【集計方法】

- ・日々の活動内容を記録  
=1日につき1ポイント
- ・日々の目標達成  
=1日につき1ポイント

100ポイント達成で、  
賞品をプレゼント  
※今年度の特定健診受診で、  
プラス10ポイント

②

設定した目標に応じて、  
健康づくり活動を毎日記録  
しましょう(90日間)

記録されていないとポイント集計が  
できません

(例)13日は  
・日々の活動を記録(67.1kg)  
ので1ポイント獲得

(例)16日は  
・日々の活動を記録(みかん1個、  
66.8kg等)  
・目標を達成(7123歩)  
ので2ポイント獲得

(例)24日は  
・日々の活動を記録(9577歩)  
・目標を達成(9577歩)  
ので2ポイント獲得

## チャレンジ前後で体の状態を確認しましょう

手帳の2ページに記入欄があります。  
 身体計測（**体重・体脂肪率・BMI・腹囲**）と  
 血圧測定（**血圧**）、たばこ、飲酒の項目のうち、  
 どれか1つでも改善または適正値を維持でき  
 ていたら  
 ・プラス10ポイント

② 体重や血圧などを測定して体の状態を確認してみよう!

身体計測 **チャレンジ** **チャレンジ**

身長  cm  cm  
 体重  kg  kg  
 体脂肪率  %  %  
 BMI  kg/m<sup>2</sup>  kg/m<sup>2</sup>  
 ※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)  
 腹囲  cm  cm

血圧測定 **チャレンジ** **チャレンジ**

血圧  mmHg  mmHg

脈拍数 (安静時)  拍/分  拍/分

たばこ (喫煙 本/日 禁煙 非喫煙 → 改善 維持 悪化)  
 飲酒 (毎日 /日【清酒 焼酎 ビール他】時々 飲まない → 改善 維持 悪化)

《男女の体脂肪率》

評価	低い	標準	やや高い	高い
男性	5.0~9.9%	10.0~19.9%	20.0~24.9%	25.0%~
女性	5.0~19.9%	20.0~29.9%	30.0~34.9%	35.0%~

《BMI早見表》

《血圧値の分類》 (成人血圧、単位はmmHg)

分類	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	収縮期血圧 < 120	拡張期血圧 < 80	かつ	< 80
正常高血圧	120-129	かつ/または 80-84	かつ/または	80-84
1度高血圧	130-139	かつ/または 85-89	かつ/または	85-89
2度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	かつ/または	90-99
3度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	かつ/または	100-109
収縮期高血圧	≥ 180	かつ/または ≥ 110	かつ/または	≥ 110
脈拍数 (安静時)	≥ 140	かつ	かつ	< 90

《高血圧治療ガイドライン2014年》

このチャレンジでの適正値の基準（参考）※医学的な基準とは一部異なります。

### 体脂肪率

男性	女性
10.0~19.9%	20.0~29.9%

### BMI ( 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) )

やせ	標準	肥満
18.5未満	18.5~24.9	25以上

基準

### 体重

BMIを基準に判断します。

チャレンジ前のBMIが25以上の方は、チャレンジ前後で体重が減少した場合に改善とします。

それ以外の方は、チャレンジ後のBMIが25未満の場合に体重の維持ができていますとします。

### 腹囲

男性	女性
85cm未満	90cm未満

### 血圧値

計測場所	収縮期	拡張期
病院	140未満	90未満
家庭	135未満	85未満