

目的・目標の立て方

私の目的（例）

- 血糖値 を改善する、基準値内に納める。
- 体重を か月で kg減量する。
- 腹囲を か月で cm小さくする。

目標

基本

ポイント！

① **やってみたいと思うこと** を、プランに立ててみましょう。

② **具体的** なプラン内容にしましょう。

例えば・・食事に気を付ける⇒(月)～(金)の昼食は、定食を選ぶ。(カレーやラーメンは選ばない)
歩く⇒平日 15 分早歩き

自信度

自信度 を付けてみましょう。立てた目標に対し（10 点を満点とする）

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
全く自信が無い 中程度の自信がある 非常に自信がある

	目標（例）
生 活	体重（血圧、腹囲）を毎日測り、記録する。
	毎日（週末）、30 分子供と体を使って遊ぶ。
食 事	夕食（毎食）、よく噛んで（一口 30 回）食べる。
	毎食、ご飯を一口残す。
	毎日の昼食にはサラダか野菜小鉢を追加する。
	おやつのお買い置きはしない、食べたいときに買いに行く。
アルコール	週に 2 日（○曜日と○曜日）を休肝日にする。
	アルコールは週に 3 回、1 回 種類 を 量 までにする。
運 動	月、水、金曜日は、一駅（千駄ヶ谷～代々木）まで歩いて帰る。
	毎日、少なくとも 6000 歩以上歩く。
	（始めやすい目安：今より+1000 歩、または今より+10 分）
タバコ	保健師に禁煙相談をし、○月○日から禁煙をする。
ストレス	毎日ぬるめのお風呂に 10 分つかる。
	週に 1 回は趣味の時間を持つ。
	深夜 0 時までには就寝し、睡眠時間は 6 時間以上取る。