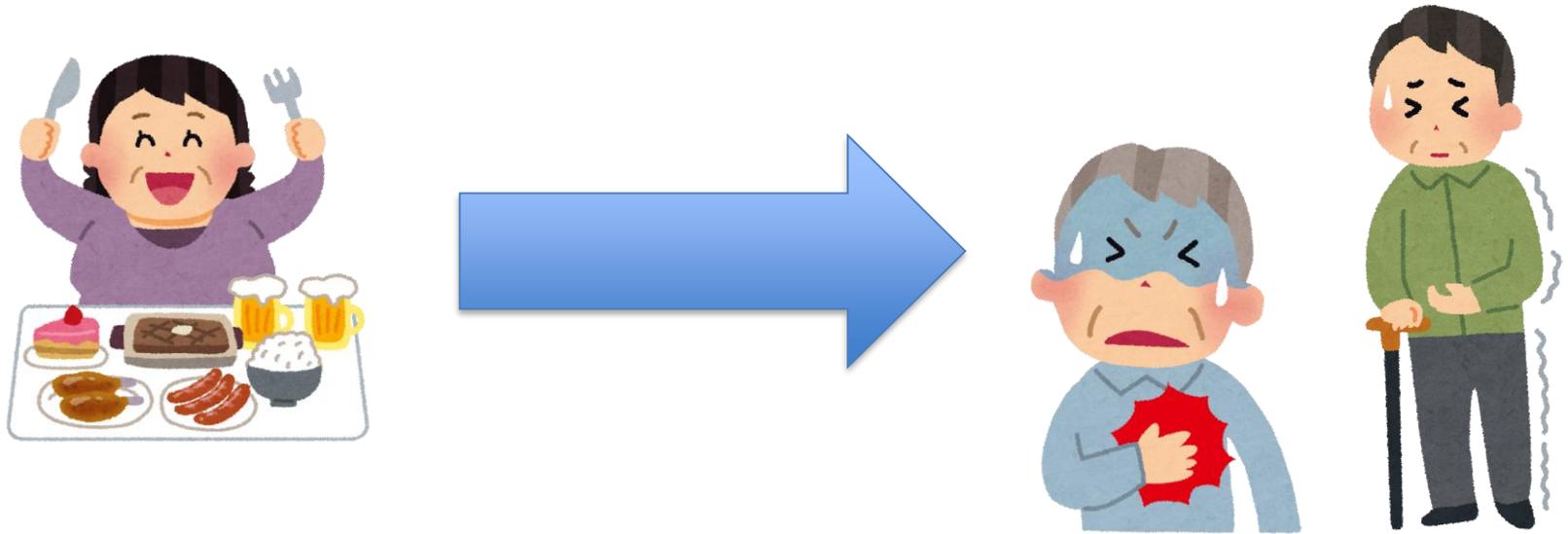


# あなたの 5年後、10年後の 目標は何ですか？



今までの自分の生活を振り返って、  
今後の生活の目標を考えましょう。

# 健康でいるための 準備は出来ていますか？



好みの食べ物をたくさん食べることは幸せですが、からだ(健康)にとっては良くないため、5年後・10年後の目標が達成できません。生活習慣を見直して、今後健康でいるための準備(目標設定)をすることが大切です。



**健康で過ごすために**

**血糖値を下げる**

**生活習慣を始めましょう！**



# 【自分の生活を見直そう！】

次のページの

「生活習慣振り返りシート」を見て、

**自分の生活習慣の課題を**

**見つけてください！**

たばこ？ 体重？ 食事？ 間食？ 運動不足？



# 「生活習慣振り返りシート」①

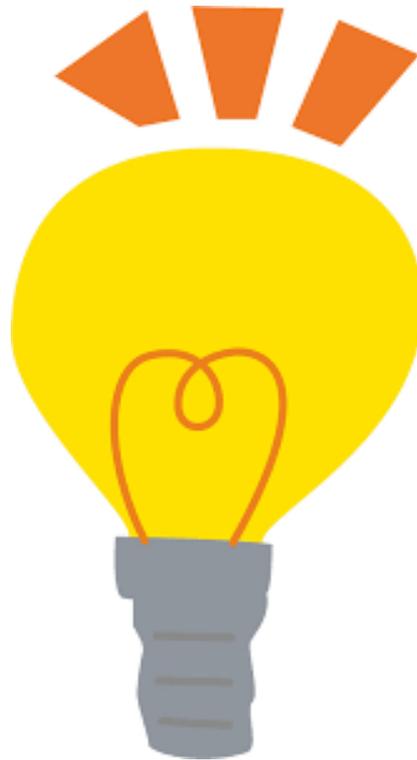
- 体重を測ったことはなく、太り気味、あるいは太っている。
- 腹八分目でストップできず、いつも食べすぎてしまう。
- 野菜、海藻類、きのこ類などはあまり食べない。
- 脂っこいこってりした料理が好きでよく食べる。
- ゆっくりよくかんで食べた記憶はなく、早食いである。
- 外食が多く、しかも単品メニューが多い。
- 朝食はほとんど食べない。
- 夕食の時間は遅く、深夜になることもある。
- 食事時間は不規則である。
- スナック菓子、菓子パンなどをよく食べる。

# 「生活習慣振り返りシート」②

- 缶コーヒーや缶ジュースをよく飲む。
- 決まった運動習慣はない。
- 車に乗る時間が多い。
- エスカレーターやエレベーターがあると必ず利用、階段を使うことはない。
- お酒が好きで、いつもつい飲み過ぎてしまう。
- たばこを吸っている。
- 仕事や家事に追われ、ゆっくり休む時間がない。
- ストレスがたまっていると思う。
- ストレス解消法といわれても、何も思い浮かばない。
- しばらく健診を受けていない。あるいは、受けているが結果は無視。

見つけた自分の生活習慣  
の課題を克服するための

**「目標のたてかた」には  
コツがあります！！**



# スマート SMART ゴール

---

S                      **Specific**                      具体的に

M                      **Measurable**                      数字

A                      **Achievable**                      できそう

R                      **Related/Realistic**                      関連

T                      **Timed**                      〆切り

---

# スマート SMART ゴール

## 例 1 (食事)

S **具体的に** おまんじゅうを食べない

M **数字** 3コから1コに減らす

A **できそう** 2日に1回に減らす

R **関連** 血糖値がよくなる！

T **〆切り** 12月の健診まで

# スマート SMART ゴール

## 例 2 (運動)

S **具体的に** ウォーキングを始める

M **数字** 1日30分

A **できそう** 週5回・・・いや週3回！

R **関連** 血糖値がよくなる！

T **〆切り** 12月の健診まで

# 【自分の目標を立てよう！】

例1(食事)・例2(運動)を参考に、

自分の「生活習慣振り返りシート」と

見比べて、5年後・10年後の目標に向けた

**「スマートゴール」**を立ててみましょう



# 【スマートゴールに 取り組んでみよう！】

**「スマートゴール」**（具体的で実行でき  
そうな取り組み）は立てられましたか？

自分自身の目標達成に向けて、生活習慣  
の改善の取り組みに、ぜひお役立てくだ  
さい。

**みなさんの健康づくりを  
これからも応援しています！**

