

出力： 年 月 日 ( 曜日 )

性別： 年齢： 歳

ニックネーム：

個人ID

一生続けられるメッツ健康法ですっと元気



## あんしん生活MYカルテ①



-まずはあなたの身体活動状況を把握しましょう-

○ 月 日 ~ 月 日の平均

歩数	中強度活動時間

○年間の平均

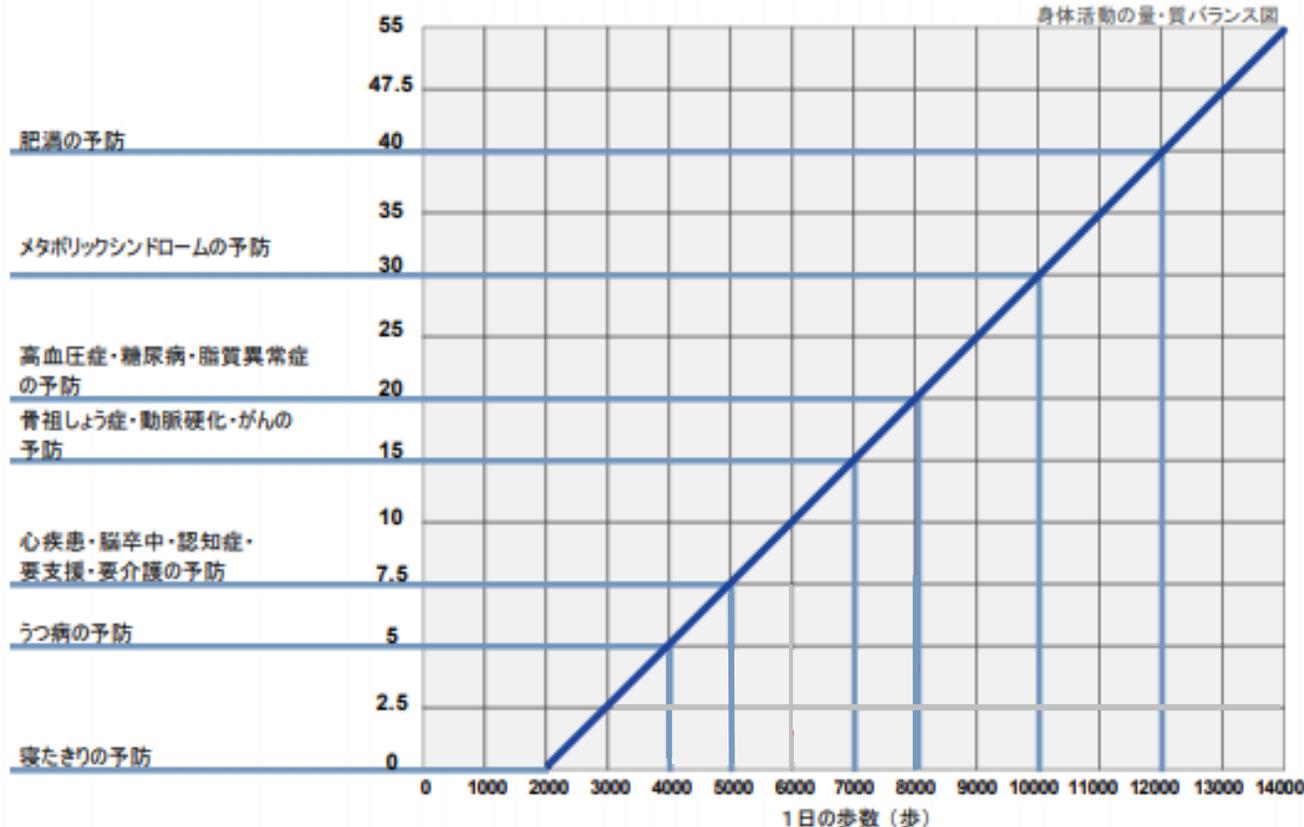
歩数	中強度活動時間

-歩数と中強度の身体活動の平均バランスを確認しましょう-

1日の中強度の  
身体活動時間(分)

— :活動の目標ライン ● :1日 ①-⑤ :1-5週目の平均 ①-⑫ :月の平均 ● :年の平均

身体活動の量・質バランス図



## 身体活動と病気予防の関係

15年以上続いている中之条研究では、病気になってしまった方の多くが、中強度の身体活動が少ない生活を送っていたことがわかりました。また運動のやり過ぎは免疫力の低下を招くことが明らかになりました。上手に運動習慣を身につけ健康を維持しましょう。

## 身体活動の量・質バランス図の見方

- ①「月の平均」が斜線の上側にある場合は、中強度活動時間に比べ歩数が少ないので、速さを意識せず歩く機会を増やしましょう。
- ②「月の平均」が斜線の下側にある場合は、歩数に比べ中強度活動時間が少ないので、意識して速歩きを増やしましょう。

## 目標の立て方

- ①「月の平均」が予防したい病気の活動目標ラインの内側にある場合は、現状よりもまずは1日2000歩・5~10分を目安に歩数と中強度活動時間を増やしましょう。
- ②「月の平均」が予防したい病気の活動目標ラインの外側にある場合は、1日12000歩・40分を上限に現状を維持しましょう。

出力：2020年 月 日（曜日）

性別： 年齢： 歳

ニックネーム：

個人ID



## -病気・病態毎の予防目標の達成は？-

予防病気の目安			判定	
予防できる病気	歩数 (歩)	中強度活動 (分)	歩数	中強度
肥満	12000	40		
メタボ (75歳未満)	10000	30		
高血圧 +1	9000	25		
メタボ (75歳以上)	8000	20		
高血圧症				
糖尿病				
脂質異常症				
筋減少症	7500	17.5		
体力の低下 +2				
骨粗しょう症	7000	15		
骨折				
動脈硬化				
がん +3				
心疾患 +4	5000	7.5		
脳卒中 +5				
認知症 +6				
要支援・要介護				
うつ病 (主因は閉じこもり)	4000	5		
寝たきり (主因は老衰)	2000	0		

## -日々の生活を振り返ってみましょう-

週	日	曜日	歩数 (歩)	中強度活動時間 (分)
第1	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	平均			
第2	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			
	平均			
第3	15			
	16			
	17			
	18			
	19			
	20			
	21			
	平均			
第4	22			
	23			
	24			
	25			
	26			
	27			
	28			
	平均			
第5	29			
	30			
	平均			
	月平均			

「」は無効データ(身体活動計の装着時間が短いため)

\*1 正常高値血圧 \*2 特に75歳以上の人における下肢筋力や歩行速度 \*3 結腸がん・直腸がん・肺がん・乳がん・子宮内臓がん \*4 狭心症・心筋梗塞 \*5 脳梗塞・脳出血・くも膜下出血 \*6 血管性認知症・アルツハイマー病

○ : 達成  
× : 未達成

## -今月の曜日別平均歩数と中強度活動時間-

月	火	水	木	金	土	日

メモ

## -あなたの1日の目標を立ててみましょう-

歩数	中強度の身体活動	備考 (注意点や補足事項があれば記入してください)
歩	分	