

# 配付資料⑥ 減量チェック表

作成：永田 孝行

- ・100点満点とする。
- ・1問につき0～2点とする。
- ・1回目と2回目との差が効果得点。
- ・2回目記入時は1回目と照らし合わない事。
- ・1. は2点、2. は1点、3. は0点とする。

- 疑問に思わず、自分が思った通りに答える。
- 最初に記入努力点として10点を与える。
- 評価点/単独評価：a. 60点以下、b. 61点～79点、c. 80点以上
- 比較評価：a. +10点以下、b. +11点～+19点、c. +20点

(1) 駅やビルでは階段を使う  
1. 良く使う 2. 時々使う 3. 殆ど使わない

(16) 風邪等の抵抗力  
1. ある 2. 分からない 3. ない

(31) 姿勢  
1. 良い 2. どちらでもない 3. 悪い

(2) 不安感がある  
1. 全くない 2. 時々ある 3. いつもある

(17) いらいらする  
1. いいえ 2. 時々 3. いつも

(32) 間食  
1. 殆どしない 2. 時々する 3. 多い

(3) 疲れやすい  
1. いいえ 2. 特に意識しない 3. はい

(18) 食品に気を付ける  
1. いつも 2. 時々 3. いいえ

(33) 飲酒  
1. 殆ど飲まない 2. 時々飲む 3. 良く飲む

(4) 疲労回復  
1. 早い 2. あまり残らない 3. 疲れがたまる

(19) 動くのが億劫  
1. いいえ 2. 時々 3. いつも

(34) 喫煙(1日平均)  
1. 吸わない 2. 1本～5本 3. 5本以上

(5) 肩凝りがある  
1. いいえ 2. 時々 3. いつも

(20) 顔色が良い  
1. はい 2. どちらとも言えない 3. いいえ

(35) 他人が羨ましい事がある  
1. いいえ 2. 時々 3. いつも

(6) 腰痛がある  
1. いいえ 2. 時々 3. いつも

(21) 家事や仕事は疲れる  
1. いいえ 2. 時々 3. いつも

(36) ついてない(鬱鬱)と思う  
1. いいえ 2. 時々 3. いつも

(7) 普段も眠い  
1. いいえ 2. 時々 3. いつも

(22) 最近友人が増えた  
1. はい 2. 知り合いが増えた 3. いいえ

(37) 汗が出易い  
1. はい 2. どちらでもない 3. いいえ

(8) 身体が重いと感じる  
1. いいえ 2. 時々 3. いつも

(23) 何かに生き甲斐を感じる  
1. いつも 2. 時々 3. いいえ

(38) 行動的である  
1. はい 2. どちらでもない 3. いいえ

(9) エレベーターやエスカレーターを使う  
1. いいえ 2. 時々 3. いつも

(24) 目当ての買い物は良く探す  
1. いつも 2. 時々 3. いいえ

(39) 家庭では自分は動かない  
1. いいえ 2. どちらでもない 3. はい

(10) 歩くのが比較的速い  
1. はい 2. どちらとも言えない 3. いいえ

(25) 通勤・通学は苦痛に思う  
1. いいえ 2. 時々 3. いつも

(40) 水分を多く摂る  
1. いいえ 2. どちらでもない 3. はい

(11) 外出(買い物や出勤を除く)  
1. 頻繁に出る 2. 比較的出る 3. 必要以外は出ない

(26) 普段の荷物が重く感じる  
1. いいえ 2. 時々 3. いつも

(41) 濃い味付けや塩分を好む  
1. いいえ 2. どちらでもない 3. はい

(12) 歩数  
1. 良く歩く 2. 比較的歩く 3. 殆ど歩かない

(27) 比較的積極的だ  
1. はい 2. どちらでもない 3. いいえ

(42) 何らかの疾病がある  
1. いいえ 2. 気になるところはある 3. ない

(13) 頭が重い  
1. いいえ 2. 時々 3. いつも

(28) 血圧  
1. 平均的 2. 低め 3. 高め

(43) 食事の量  
1. 平均的 2. 少ない 3. 比較的多い

(14) 熟睡できる  
1. いつも 2. 時々 3. いいえ

(29) まあ今の体重でも良い  
1. はい 2. どちらでもない 3. いいえ

(44) 規則的な食生活である  
1. はい 2. どちらとも言えない 3. いいえ

(15) 目覚めや寝付きは良い  
1. いつも 2. 時々 3. いいえ

(30) 比較的冷え性である  
1. いいえ 2. どちらでもない 3. はい

(45) 服薬  
1. 殆ど飲まない 2. 時々 3. 常用

## 開始時の状況

- 活動的ではない為、身体代謝もダウン気味、例え過食しなくても代謝が活発でなければ体脂肪は気になるばかりです。まず積極的に身体を動かす事から始めましょう。
- 通常の生活では体力的・健康的になんら支障はありませんが健康美や気になる体脂肪燃焼を望むなら一定期間集中して、意識的に食事・生活パターンを見直しながら定期的な運動を心掛けましょう。
- 今のライフスタイルを保持して下さい。もし体型的に満足していないのなら生活リズムの乱れがあるかも知れませんが、又食事の改善と共に運動の負荷や時間を増やしてみるのも一案です。

## 経過状況(開始時との比較)

- 殆ど生活状況が改善されていないので効果も実感出来ません、少しでも成果が見つけられれば一段と意欲が増す筈です、意識的に生活改善を図りましょう。
- かなり成果が実感出来た筈です、その成果が継続のバネになります。今度は体重減、サイズダウンです、焦らず続けましょう。
- 健康的にも体力的にも精神的にも向上し、何事も前向きになりました。まだ体型的な変化は少ないですが体質的には改善しつつあります。この継続が理想の体型になる近道です。