

あなたの健康を応援します

3か月間の
食事・運動改善

健康度アップチャレンジ 実施コース

3コースのうち希望のコースを1つお選び下さい

ゆったりコース

- 何か始めたい…と思いながら
毎日が過ぎている
- 体のことが気になってきた

食事目標

『食べる順番』に気をつける

※野菜、きのこ、海藻

⇒肉、魚、豆腐、卵

⇒ごはん、パン、麺類

の順番で食べる

野菜で
満腹感アップ

運動目標

今より歩数を1日1,000歩アップ

1,000歩
＝約10分の歩行



先に食物繊維の多いものや、たんぱく質、脂質を
食べることで、食後高血糖や体重増加を防ぎます。



冬場は室内で音楽を聞きながら、テレビやDVD
を見ながらその場歩きで運動量アップ。

取り組みの参考に
ご覧ください



- 帯広市国保<<健康度アップチャレンジ>>・<<糖尿病最前線>>
- オビロビ（帯広市オリジナル体操）

スッキリコース

- 自分流をワンランクアップしたい
- 食事・運動習慣改善のコツを知りたい

食事目標

①間食は、種類とカロリーを確認

②飲み物は、お水やお茶にする

運動目標

①今より歩数を1日1,000歩アップ

②1回10分以上の運動を週2回以上実施



スポーツ飲料や果物など味のついた水は、ジュースと同
じく糖質が多く含まれているので要注意。

別腹は
要注意



オススメの間食

不足しがちな栄養素を補えるような種類で、食べすぎない
☆カルシウム↑・牛乳、豆乳、ヨーグルト

脂質が気になる時は、低脂肪で。

☆ビタミン・食物繊維↑・果物



身体活動・運動量は、病気や死亡率に影響を与えます。

がっちりコース

- 減量したい
- 数値を意識して食事・運動習慣を改善したい

食事目標

①1日240kcal減らす

②野菜を1日350gとる

③間食は、種類とカロリーを確認

小鉢（小皿）＝70g程度
1日小鉢5～6皿分

運動目標

①1日歩数を8,000歩以上

②1回30分以上の運動を週2回以上実施



1か月で脂肪1kg減らすには1日240kcalを減
らす必要があります。



厚生労働省推奨「1日8,000歩」「1回30分以上の
運動を。」

《驚き！ちょっとなのに約50kcal》

- ・板チョコ 2かけら
 - ・ポテトチップス 6枚位
 - ・クッキー 1枚
 - ・ジュース コップ1/2杯
- オビロビは、約50kcalの消費



市ホームページ

【お問い合わせ】

帯広市役所 国保課 給付係 電話0155-65-4138