

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  
毎日が過ぎていく
- 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

## 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1万歩以上

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1万歩」「1回30分以上の運動を  
週2回以上」の運動習慣を。

《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

帯広市ホームページで動画を公開

●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）



【お問い合わせ】

帯広市役所 国保課 電話 0155-65-4138