

さんさん
晴れの国33プログラム
チャレンジ版



第2次健康おかやま21

健康おかやま21のシンボルマーク「おっピー」

おかやまの「お」をモチーフに、
高く掲げたVサインは「元気」「活気」を表し、
五つの点は「情熱」を表します。
「輪」の形には「みんなで」「環境づくり」の意味を込めています。

さんさん
晴れの国33プログラム チャレンジ版

発行：初版 平成27年3月
発行者：岡山県保健福祉部健康推進課
事業名：岡山県健康寿命延伸セカンドショット事業
受託者：岡山大学
連絡先：〒700-8570
岡山県岡山市北区内山下2-4-6
岡山県保健福祉部健康推進課
TEL: 086-226-7328(直通)
FAX: 086-225-7283



さあ、みんなで
チャレンジ!



©岡山県「ももっち・うらっち」

あなたの夢や目標を実現するためには、
「健康」であることがなにより大事です。
仲間と一緒に健康寿命を延ばしませんか？

3人1組で取り組むこのプログラムは、健康長寿県である静岡県が開発した
「ふじ33プログラム」を、静岡県の許可を得て、岡山県版にアレンジしたものです。
さんさんと太陽が注ぐ晴れの国おかやま。
全国47都道府県に北から順に番号をつけると岡山県は33番。
さんさん33に縁のある岡山です。

岡山県

岡山県民の皆様へ

近年の医療技術の進歩や生活環境の向上などにより、日本の平均寿命は高水準に到達しています。その一方で、高齢化が進む中、主に生活習慣の変化が原因で、がん、糖尿病、脳血管疾患をはじめとする生活習慣病が増加し、健康な状態で質の高い生活ができなくなる人が増えることが心配されています。

県民の皆様が、健康で生きる喜びを感じながら、住み慣れた地域で自立して暮らせることは、全ての県民が明るい笑顔で暮らす「生き生き岡山」の姿そのものであり、そのためには、健康な状態で生活できる期間、いわゆる「健康寿命」を延ばすことが重要です。

県では、この「健康寿命」の延伸を図り、県民の皆様が健康で生きる喜びを感じられる長寿社会の実現を目指して、楽しみながら「運動習慣の定着」、「食生活の改善」、「社会参加」などの健康づくりに取り組めるよう、このたび「晴れの国^{サンサン}33プログラム」を作成しました。

県民の皆様には、ぜひともこのプログラムを活用され、日々の運動や食事といった生活習慣を見直していただければと思います。そして、いつまでも元気に過ごしていけるよう、一緒に健康づくりに取り組んでいきましょう。

岡山県知事 伊原木 隆太

晴れの国^{サンサン}33プログラム 岡山県への応援メッセージ

静岡県では、平成11年度から10年間にわたって実施した高齢者コホート研究から、運動・栄養・社会参加の3分野の生活習慣を有する高齢者は、何も無い高齢者に比べて死亡率が半減するとの結果を得て、「ふじ33プログラム」を開発しました。ふじ33プログラムとは、「ふ」：普段の生活で、「じ」：実行可能な、「3」：「運動」・「食生活」・「社会参加」の3つの分野の行動メニューを、「3」：3人1組で、まずは3か月間実践することで望ましい生活習慣の獲得を目指す、働き盛り世代を対象とした生活習慣改善プログラムです。

平成24年度に開発して以降、市町や企業への普及を進め、平成26年度は21市町、14企業で実施しています。プログラム参加者の実施前後の比較では、3分野ともに生活習慣の改善が見られていることから、今後さらに普及に努め、健康寿命の延伸を目指したいと考えております。

岡山県におかれましても、「晴れの国^{サンサン}33プログラム」が県内に広まり、多くの県民の皆様が取り組まれることを期待します。

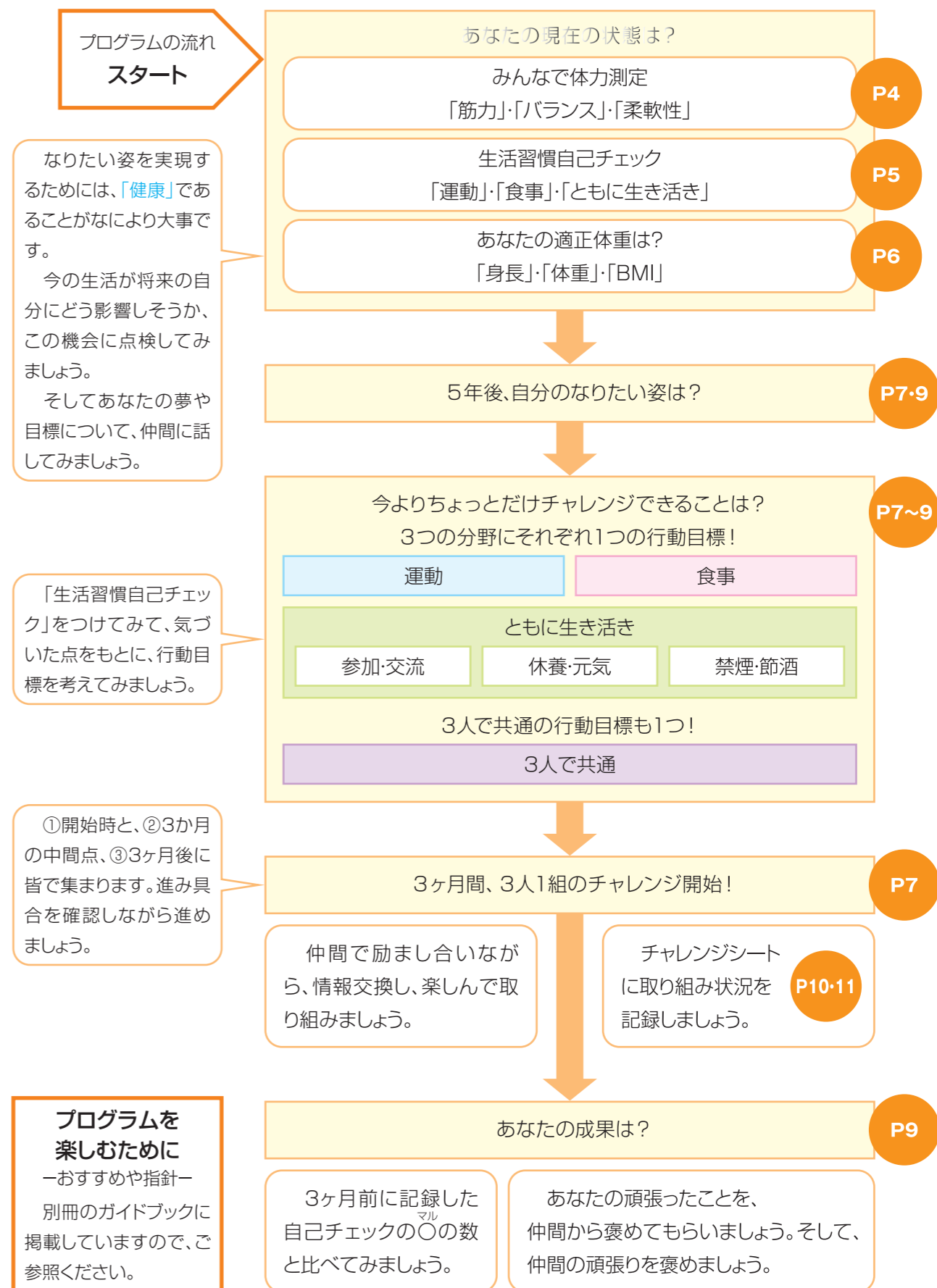
お互いに健康長寿県を目指し、頑張っていきましょう。

静岡県健康福祉部医療健康局

健康増進課長 土屋 厚子

1 晴れの国^{サンサン}33プログラムとは

あなたのなりたい姿を実現するために、晴れの国^{サンサン}33プログラムを活用してみませんか。生活習慣を振り返り、仲間と一緒に取り組むことで、楽しんでより健康になれるプログラムとなっています。



Q 岡山県の健康寿命はどれくらい？

A 高齢化が急速に進む中で、長生きするだけでなく、健康で元気に暮らしている期間、つまり「健康寿命」を延ばすことが重要になっています。

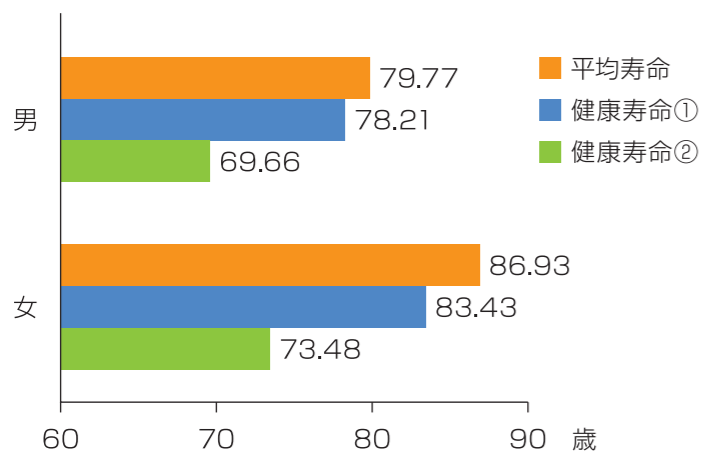
平成22年の岡山県における平均寿命は男性79.77歳、女性86.93歳。一方健康寿命は、

①「日常生活が自立している期間の平均」が男性78.21歳、女性83.43歳

②「日常生活に制限のない期間の平均」が男性69.66歳、女性73.48歳です。

両者を平均寿命と比較すると、男性では①が1年半、②が10年の開き、女性では①が3.5年、②が13.5年の開きがありました。元気で長生きするためには、この平均寿命と健康寿命の差を縮める必要があります。

岡山県の平均寿命と健康寿命の差（平成22年）



健康寿命には、さまざまな算定方法があります。
 ①「日常生活が自立している期間の平均」は介護保険の要介護度における「要介護1」までを健康な状態、「要介護2から5まで」を健康でない状態として算出しています。
 ②「日常生活に制限のない期間の平均」は国民生活基礎調査における「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」の有無回答から算出したものです。

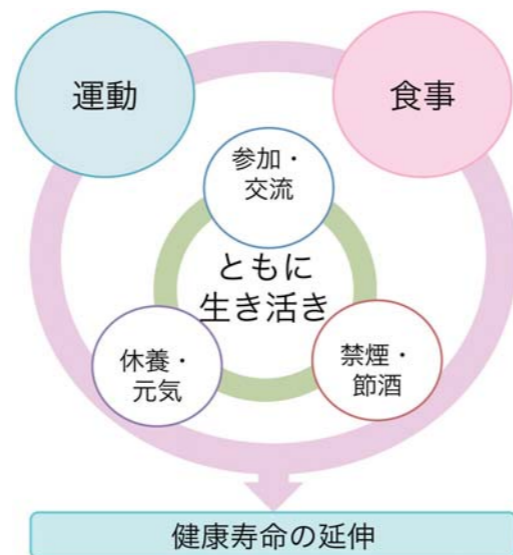
出典：平均寿命 厚生労働省 平成22年完全生命表、健康寿命①② 厚生労働科学研究費補助金 平成24年度健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究

Q 「ともに生き生き」ってなあに？

A 社会参加や人とのつながりは健康によいことが分かってきています。

第2次健康おかやま21では、ストレスの解消ができていない人の増加や、若い世代の飲酒量の増加が課題とされています。

これより晴れの国33プログラムでは、岡山県民が仲間とともに生き生き暮らすために、「運動」・「食事」に加え、『参加・交流』・『休養・元気』・『禁煙・節酒』に焦点をあてた「ともに生き生き」の分野を設けることにしました。



Q どうして3人1組で取り組むのがいいの？

A 1人ではなく仲間とともに励ましあいながら継続できる点が、このプログラムの大切なポイントです。

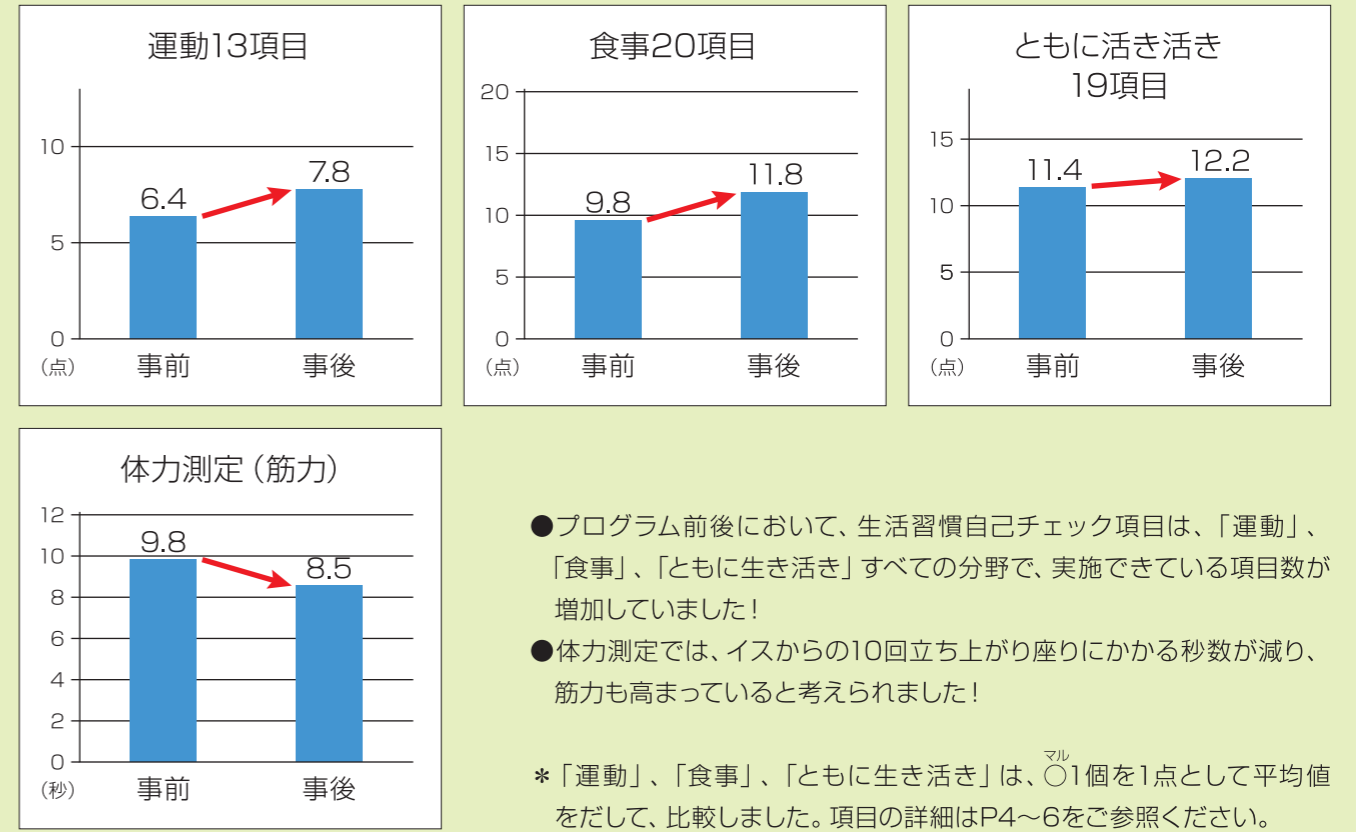
1人ではくじけることが多いもの。仲間がいることが重要です。ぜひ、家族や友人、職場の仲間らに声をかけて、ともにチャレンジしてみましょう。普段は健康に興味や関心のない相手でも「ちょっと3ヶ月、一緒にやろう！」と誘ってみてください。なぜなら、あなたのその声かけが、その人の人生を変えるきっかけになるかもしれないからです。もし3人で組むのが難しい場合は、周りの人に「取組宣言」をするなどして、応援してもらおうとよいでしょう。

2 モデル事業で効果が認められました！

2014年11・12月に、岡山県内の業種が異なる3つの職場にご協力いただき、本プログラムを3週間に短縮したモデル事業を実施しました。その結果、合計120名（男性80名、女性40名、平均年齢42.8歳）の協力が得られ、効果が確認されました。

プログラムでは、開始時・中間点・3ヶ月後の3回集まります。職場や地域において、お昼休みの30分を利用するなど、取り入れやすい内容になっています。

実施結果（プログラム前後の比較）



参加者の声

砂糖入りの缶コーヒーをブラックにしたり、お茶にしたりした。
世代を超えて声を掛け合えて、励みになった。

歩数計を初めてつけたら意外と歩いていないことに気づいた。
3人で歩数を稼ぐために、トイレに行くのにちょっと遠いところまで行ってみたり、郵便物を競うようにとりにいったり、楽しかった。

期間中意識して取り組むことができました。今まで健康に関する話をしてこなかったけど、3人集まると自然にそういう話になって新鮮でした。

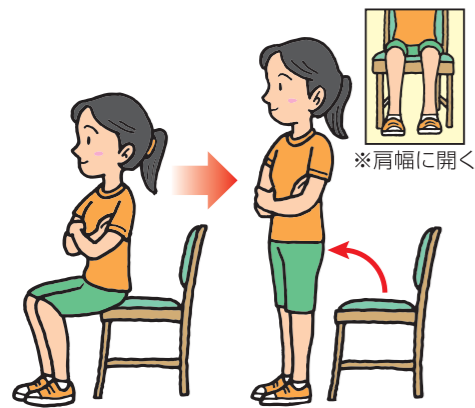


3 あなたの現在の状態は？

みんなで「体力測定」をしてみましょう。それから、あなたの生活習慣の強みと弱みを知るために、「運動」、「食事」、「ともに生き生き」の3分野について、P5・6の『生活習慣自己チェック』をつけてみましょう。なお、「体力測定」の実施に際しては安全第一とし、強い膝痛、強い腰痛などの自覚症状がある場合は実施しないでください。

みんなで体力測定

1. 筋力：10回立ち上がり座りが何秒でできますか？



※イスは動きにくく安定したものを使いましょう。
※イスを壁などの固定した位置におきましょう。

出典：静岡県ふじ33プログラム



※肩幅に開く

最初に5～10回練習してください。

- ①イスに浅く座り、足を肩幅に開きかかとを少し引き、足の裏は床にしっかりとつけます。
- ②両手を胸の前で組み、立ち上がり座りを繰り返します。
- ③立ち上がって座るまでを1回と数え、10回の秒数を計ります。

年代別 評価表

(単位：秒)

年齢(歳)	男性			女性		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20～39	～6	7～9	10～	～7	8～9	10～
40～49	～7	8～10	11～	～7	8～10	11～
50～59	～7	8～12	13～	～7	8～12	13～
60～69	～8	9～13	14～	～8	9～16	17～
70～	～9	10～17	18～	～10	11～20	21～

出典：健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)

2. バランス：目を閉じて片足で何秒立つことができますか？



出典：静岡県ふじ33プログラム

次のいずれかが生じた時点で、測定を終了します。

- ①支持足の位置がずれた時
- ②腰にあてた手が離れた時
- ③支持足以外の体の一部が床に触れた時
- ④上げた足が支持足に触れた時
- ⑤閉じた眼を開いた時

5cm程度

- ①両手を腰にあて、素足で床に立ちます。
- ②利き足で立ち、もう一方の足を床から離します。
- ③両目を閉じ、同時に測定を開始します。バランスが崩れた時点までを計測します。※自分で数えるときは、ゆっくり101、102…と数えると、ほぼ1秒ずつカウントできます。

年代別 評価表

(単位：秒)

年齢(歳)	男性			女性		
	優れている	普通	劣っている	優れている	普通	遅い
20～24	67～	66～22	～21	65～	64～21	～20
25～29	65～	64～21	～20	64～	63～21	～20
30～34	52～	51～17	～16	54～	53～17	～16
35～39	45～	44～15	～14	48～	47～15	～14
40～44	38～	37～13	～12	42～	41～13	～12
45～49	31～	30～11	～10	35～	34～11	～10
50～54	25～	24～9	～8	28～	27～9	～8
55～59	18～	17～7	～6	20～	19～7	～6
60～64	11～	10～5	～4	12～	11～5	～4

出典：財団法人中央労働災害防止協会THP体力測定評価基準

3. 柔軟性：立ったままひざを曲げずに指先が地面につきますか？



出典：静岡県ふじ33プログラム

- ①両足のかかとをつけ、足先を5cmほど開いて立ちます。
- ②ひざを曲げずに、前屈し、両手の指先がどこまで届くかを計測します。

評価表

柔らかい		普通		硬い	
A	B	C	D	E	F
地面に手のひらがつく	地面にゲンコツが届く	地面に指が届く	足の甲まで指先が届く	すねまで指先が届く	ひざまで指先が届く

出典：(独)国立健康・栄養研究所 宮地元彦先生資料

生活習慣自己チェック

- ①「運動」、「食事」、「ともに生き生き」の項目を読んで、あてはまるものにマルをつけてください。
- ②マルの数を合計欄に書いてください。

運動

		年	年	年	
		/	/	/	
		開始時	3ヶ月後	6ヶ月後	
体力づくりを楽しむ	1	あおむけに寝た状態から手を使わずに立ち上がることができる。			
	2	1階から5階までの階段を休まずに上がることができる。			
	3	ジョギング(時速6キロ程度)を15分以上続けることができる。			
	4	椅子に座った姿勢から、手をつかないで左右どちらの足でも片足だけで立ち上がることができる。			
	5	椅子に座って、ひざの向きを変えないで真後ろを見ることができる。			
歩くことを楽しむ	6	歩くのが楽しい。			
	7	姿勢よく大まかで歩くようにしている。			
	8	同年代の人より歩くのが速い。			
	9	日ごろ、岡山県の平均歩数(男性7,595歩、女性6,046歩)より1,000歩多く歩いている。※歩数が分かる場合は記入▶約()歩			
日常生活の中で体を動かすことを楽しむ	10	エレベーター、エスカレーターより階段を使う(自分の足で歩く)。			
	11	歩いて10分以内のところなら、歩いていく。			
	12	日常生活の中でラジオ体操や自転車など、体を動かすことを心がけている。			
	13	月に1回以上、名所に出かけたり、イベントに参加する、ノーマイカーデーを設けるなどをしている。			
		マルの数の合計	/13	/13	/13

食事

		年	年	年	
		/	/	/	
		開始時	3ヶ月後	6ヶ月後	
食事のリズムを楽しむ	1	ほぼ毎日、朝、昼、夕の3食を食べている。			
	2	ほぼ毎日、寝る2時間前には、物を食べない。			
	3	食べる速度は、周りの人と比べて同じまたはゆっくり。			
ちょうどいい量の食事を楽しむ	4	ほぼ毎日、食事の量は腹八分目である。			
	5	スナック菓子やクッキー、アイスなどの間食を、毎日は食べない。			
	6	缶コーヒー(加糖)、炭酸飲料などの甘い飲み物を、毎日は飲まない。			
偏らない食事を楽しむ	7	なるべく主食・主菜・副菜をそろえて食べる。			
	8	魚の料理を毎日1皿以上食べる(干物を除く)。			
	9	豆腐、納豆、油揚げなどの大豆製品の入った料理を毎日1品以上食べる。			
	10	野菜を毎日5皿以上食べる。(1皿は、小鉢1つ70g程度)			
	11	色の濃い野菜(人参、ほうれん草、かぼちゃ、ピーマン、ブロッコリーなど)を毎日2種類以上食べる。			
	12	ほぼ毎日、牛乳、ヨーグルトなどの乳製品を摂る。			
	13	揚げ物を毎日は食べない。			
うす味の食事を楽しむ	14	干物、練り製品(はんぺん、かまぼこなど)を毎日は食べない。			
	15	漬物や佃煮を、毎日は食べない。			
	16	みそ汁、スープなどの汁物は、毎日2杯以上飲まない。			
	17	料理の味を確かめてから、調味料を使う。			
岡山の食を楽しむ	18	地元の食材を選ぶ。			
	19	四季折々の郷土料理・行事食を食べる。			
	20	果物を適量(桃なら1日1個程度)食べる。			
		マルの数の合計	/20	/20	/20

ともに生き活き

		年 / 年 / 年	年 / 年 / 年	年 / 年 / 年		
		開始時	3ヶ月後	6ヶ月後		
参加交流	社会参加を楽しむ	1	この3ヶ月間に家族以外の人と運動(スポーツ)やレクリエーションをした。			
		2	この3ヶ月間に家族以外の人とボランティアを行った。			
		3	この3ヶ月間に家族以外の人と飲食・歓談をした。			
		4	地域の組織(自治会、婦人会、PTA、ボランティア等)などに参加している。			
		5	会社やNPO組織等で就労している。			
		6	職場や地域の趣味・文化・学習教育サークルに参加している。			
		7	防災や防犯活動(地域防災訓練、防災組織、消防団等)に参加している。			
参加交流	絆づくりを楽しむ	8	近所の人とあいさつを交わしている。			
		9	まわりの人々はお互いにあいさつしている。			
		10	近所の人で、おすそわけや、ものの貸し借りをしてくれる人がいる。			
		11	近所の人で、ちょっとした作業を手伝ってくれる人がいる。			
		12	まわりの人々は信頼できる。			
休養・元氣	くつろぎを楽しむ	13	毎日生活リズムを整え、メリハリをつけて暮らしている。			
		14	毎日、十分な睡眠で疲労を回復している。			
		15	毎日、30分程度は気分転換して安らぐ時間を持っている。			
		16	休日に適度に好きなことをして鋭気を養っている。			
禁煙・節酒	節度を楽しむ	17	タバコは吸わない。			
		18	週2回以上お酒を飲まない日がある。			
		19	1回の飲酒量が適量の限度を超えない。(純アルコール換算で1日20gまで。日本酒1合、ビール中ビン1本、ワイン グラス2杯弱)			
		マル○の数の合計	/19	/19	/19	

自分の生活習慣を振り返ったときに、マル○の多い生活が理想です。
 マル○がつかない項目の中で、改善できると思う項目がありますか？ → 運動() () 食事() () ともに生き活き() ()
 毎日の生活でマル○の項目が増えるようあなたがたてる行動目標とは？！

あなたの体力測定の結果を記入しましょう。

		年 / 年 / 年	年 / 年 / 年	年 / 年 / 年
		開始時	3ヶ月後	6ヶ月後
筋力	1	イスからの10回立ち上がり座りが何秒でできましたか。 3.速い 2.ふつう 1.遅い	秒 3.速い 2.ふつう 1.遅い	秒 3.速い 2.ふつう 1.遅い
バランス	2	目を閉じて片足で何秒立つことができましたか。 3.優れている 2.普通 1.劣っている	秒 3.優れている 2.普通 1.劣っている	秒 3.優れている 2.普通 1.劣っている
柔軟性	3	立ったままひざを曲げずに指先が地面につきましたか。 A B C D E F 3.柔らかい 2.普通 1.硬い	A B C D E F 3.柔らかい 2.普通 1.硬い	A B C D E F 3.柔らかい 2.普通 1.硬い

あなたの適正体重は？

BMI: Body Mass Indexとは「肥満度」のことを指します。

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = 肥満度(BMI)

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上25未満	普通
25以上	肥満

計算例: ★電卓を使って計算してみましょう!
 ◆体重62kg 身長1.65m の場合(身長165cmをmにして計算します) 62÷1.65÷1.65=23 ⇒肥満度BMIは 23
 ◆適正体重は身長(m)×身長(m)×22の式で出すことができます。 1.65×1.65×22=60 ⇒理想体重は 60kg

4 5年後、自分のなりたい姿は?今よりちょっとだけチャレンジできることは?

まず、5年後、自分のなりたい姿を想像して、みんなに伝えてみましょう。それから「生活習慣自己チェック」の結果でマル○がつかない項目のうち、改善できると思う内容について、行動目標を考えてみましょう。行動目標は、「運動」、「食事」、「ともに生き活き」それぞれに1個と、「3人で共通」を1個の計4個を設定します。

①「体力測定」や「生活習慣自己チェック」でマル○がつかない項目に着目!

		年 / 年 / 年	年 / 年 / 年	年 / 年 / 年		
		開始時	3ヶ月後	6ヶ月後		
運動	体力づくりを楽しむ	1	あおむけに寝た状態から手を使わずに立ち上がることができる。	○		
		2	1階から5階までの階段を休まずに上がることができる。	○		
		3	ジョギング(時速6キロ程度)を15分以上続けることができる。			
運動	歩くことを楽しむ	4	椅子に座った姿勢から、手をつかないで左右どちらの足でも片足だけで立ち上がることができる。	○		
		5	椅子に座って、ひざの向きを変えないで真後ろを見ることができる。	○		
		6	歩くのが楽しい。			
		7	姿勢よく大まかで歩くようにしている。			
		8	同年代の人より歩くのが速い。			
日常生活の中で体を動かすことを楽しむ	日常の中で体を動かすことを楽しむ	9	日ごろ、岡山県の平均歩数(男性7,595歩、女性6,046歩)より1,000歩多く歩いている。※歩数が分かる場合は記入(約()歩)			
		10	エレベーター、エスカレーターより階段を使う(自分の足で歩く)。			
		11	歩いて10分以内のところなら、歩いていく。	○		
		12	日常生活の中でラジオ体操や自転車など、体を動かすことを心がけている。			
		13	月に1回以上、名所に出かけたり、イベントに参加する、ノーマイカーデーを設けるなどを行っている。			
		マル○の数の合計	5			

「歩くことを楽しむ」の枠にマル○が少ない…歩くことならチャレンジできるかな。

②仲間と楽しんで実行できそうな行動目標を!

運動 週に6日、7,000歩以上、歩く。

このようにして、次に「食事」、「ともに生き活き」、「3人で共通」の行動目標も決めましょう。

5 3ヶ月間、3人1組のチャレンジ開始!

チャレンジシート(P10・11)は、あなたの取り組みの記録です。変化を確認できると楽しさが倍増することでしょう。上段は行動目標の取り組み状況、中段は歩数(または歩いた時間)、下段は体重を記入する欄です。次の3ヶ月に備え、まだ未記入のうちにコピーしておきましょう。

記入方法

1週間毎に「運動」「食事」「ともに生き活き」「3人で共通」それぞれのマル○の小計と全体の合計を書きましょう。各週の全体の合計は、P10・11下のグラフに記録していきましょう!

この機会に歩数計を用意し、1日の歩数を測ってみましょう!携帯電話の無料アプリを利用するのもよいでしょう。歩数計のない人は歩いた時間を記録しましょう。

毎日、同じ時間に体重を計る習慣をつけましょう!

月日	/	/	/	/	○の数の小計	合計
運動						
食事						
ともに生き活き						
3人で共通						
歩数						
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg




行動目標の例

3つの分野にそれぞれ1つの行動目標!

■Aさん(女性)の実際の例

運動	食事	ともに生き活き
ダンベルを使った筋肉トレーニングを毎日10分行う。	毎日お弁当に色の濃い野菜を入れてくる(ほうれん草なら一束位)。	月に一度、近所の草取りボランティアに参加する。
		

■Bさん(男性)の実際の例

運動	食事	ともに生き活き
週3日、会社まで30分速足で歩いていく。	間食に、牛乳やヨーグルトなどの乳製品を摂る。	禁煙外来を受診し禁煙する。
		

3人で共通の行動目標も1つ!

3人で共通



体重を3ヶ月で
1人2キロ
減量する!!!

私()の5年後になりたい姿

私と仲間の行動目標

運動

食事

ともに生き活き

3人で共通

仲間からの応援メッセージ

6 あなたの成果は?

「生活習慣自己チェック」P5・6の〇の数はいくつでしたか?3ヶ月経ったら、もう一度〇^{マル}の数を数えてみましょう。生活習慣を整える健康へのチャレンジは、3ヶ月で終わりではなく、より健康な段階をめざし、行動目標をリニューアルして、新たな気持ちで次の3ヶ月を始めてください。

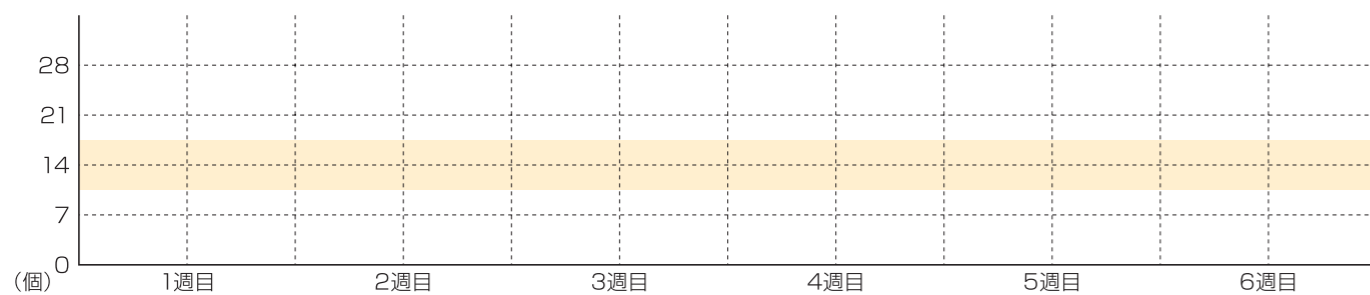
		年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
体力測定	筋力	秒	秒	秒	秒
	バランス	秒	秒	秒	秒
	柔軟性	A B C D E F	A B C D E F	A B C D E F	A B C D E F
運動		個/13	個/13	個/13	個/13
食事		個/20	個/20	個/20	個/20
生き活き ともに	参加・交流	個/12	個/12	個/12	個/12
	休養・元気	個/4	個/4	個/4	個/4
	禁煙・節酒	個/3	個/3	個/3	個/3

チャレンジシート

P9で書いた行動目標を転記します。毎日、できたら^{マル}○、少しかたら△、できなかったら×、実施しない日は-を記入します。

行動目標	運動	食事	ともに生き生き				3人で共通		○の数の小計	合計
1週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
2週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
3週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
4週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
5週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
6週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			

1週間ごとに4分野の^{マル}○の小計を合計した数をグラフに記入します。

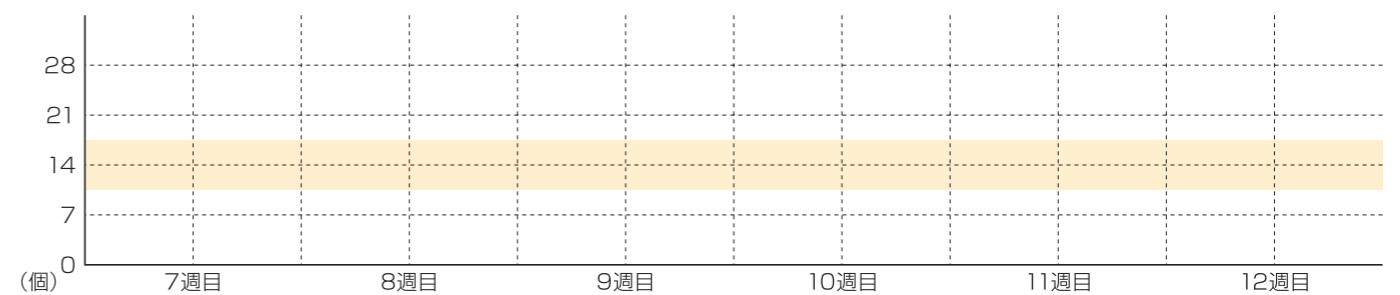


チャレンジシート

さあ、折り返し点です。あなたのなりたい姿に近づいてきましたか?ここでもう一度行動目標を書きます。リニューアルも可能です。

行動目標	運動	食事	ともに生き生き				3人で共通		○の数の小計	合計
7週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
8週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
9週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
10週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
11週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
12週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			

1週間ごとに4分野の^{マル}○の小計を合計した数をグラフに記入します。



サンサン
晴れの国33プログラム検討委員会 メンバー一覧

氏名	所属	役職	備考(職種等)
石尾 正紀	日本健康運動指導士会 岡山支部 株式会社 岡山スポーツ会館	理事	健康運動指導士
岡本 玲子	岡山大学大学院保健学研究科	教授	保健師 事業代表
小出 恵子	岡山大学大学院保健学研究科	助教	保健師
田中 美帆	岡山大学大学院保健学研究科	大学院生	保健師
中瀬 克己	岡山大学医療教育統合開発センター	教授	医師
福岡 悦子	山陽学園大学看護学部看護学科	教授	保健師
逸見 真理子	ノートルダム清心女子大学 人間生活学部 食品栄養学科	准教授	管理栄養士

(五十音順)

【スーパーバイザー】

尾島 俊之	浜松医科大学健康社会医学講座	教授	医師
-------	----------------	----	----

【事務局】

山野井 尚美	岡山県保健福祉部健康推進課	参事	保健師
七村 陽一郎	岡山県保健福祉部健康推進課	総括副参事	事務職
焔硝岩 政樹	岡山県保健福祉部健康推進課	主幹	管理栄養士