

働き女子の
新習慣メソッド



marunouchi
保健室
Will Conscious Marunouchi
Wellness Food & Beauty

2017年度 第4期まるのうち保健室 結果報告書

一般社団法人 ラブテリ

2018年 3月31日

2017年度 調査概要

調査目的： 本レポートはクルソグ実行委員会が目指す「女性の健康」を応援しようという趣旨のもと、参加者160名の20～40代の就業女性のデータがまとめられています。女性の社会進出が国の成長戦略の一環となり、“就業女性”が注目を集める今、20～40代の働き盛り世代の女性の現状を浮き彫りにすることで、女性が長く健やかに働くことができる健康づくりのヒントを探るものです。

2014年からの調査結果を踏まえ、働く女性がパフォーマンス良く健康的に過ごすことができる生活習慣づくりのための「新習慣メソッド ※次ページ参照」を開発し、そのメソッドの有効性を「実行性（実施率）」と「実効性（メンタルや身体への変化率）」の二面から検証を行い、継続性に関しては「手帳に記録させる」手法の検証を実施しました。また、行動変容を継続させるポイントを調査しました。

調査地域： 大手町・丸の内・有楽町を中心とした首都圏エリア

調査方法： 本レポートは体組成測定機器、事前事後各種調査票（※1）、事前・事後アンケートの結果(※2)、栄養摂取状況・食品摂取状況の結果(※3)を集計したものです。さらに、まるのうち保健室の監修を行う一般社団法人Luvtelli に所属する専門家（研究員・管理栄養士・医師他）による背景因子に関する考察を付与しています。

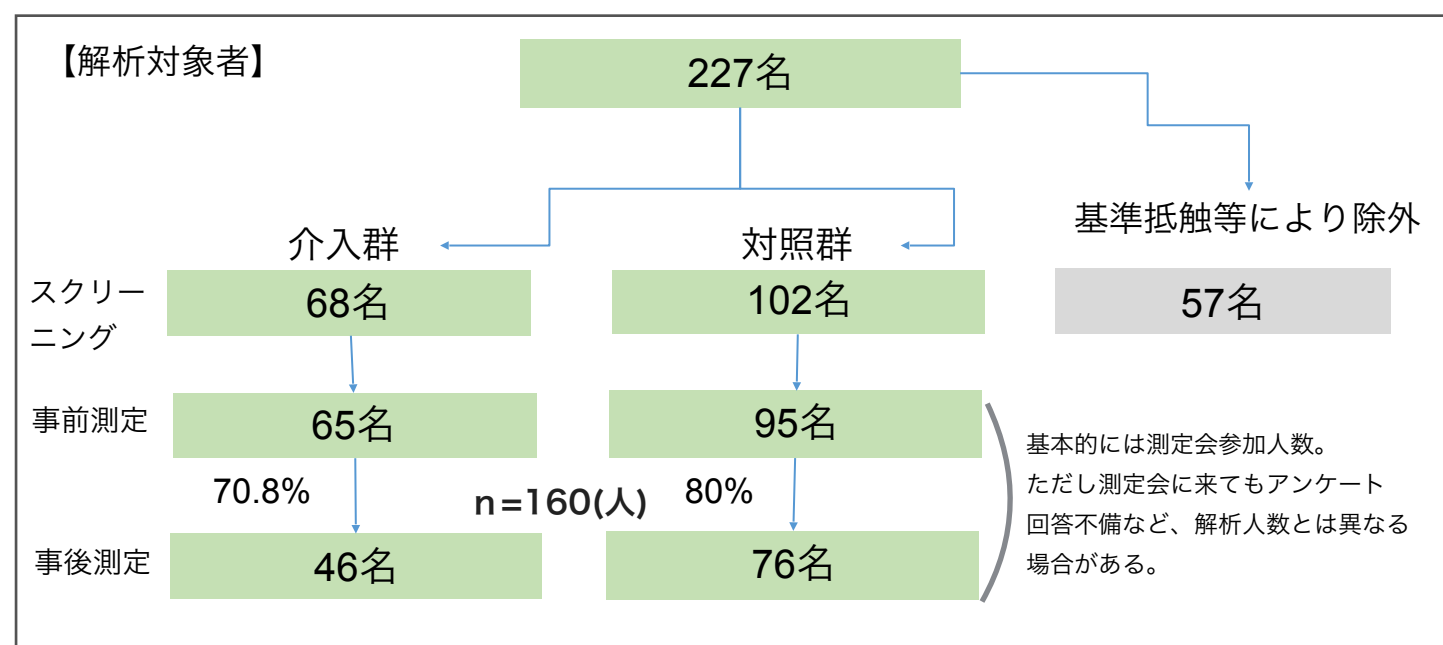
※1 ヘルスリテラシー調査票、ピッツバーグ睡眠質問票、ローゼンバーグ自尊的感情尺度、POMS（事後測定時のみ）

※2 年齢、世帯年収、家族構成、労働時間、睡眠時間、不定愁訴、食生活状況・意識など

※3 東京大学 佐々木敏教授による簡易型自記式食事歴法BDHQ:brief-type self-administered diet history questionnaireを使用

調査期間： 2017年9月～2017年12月
事前測定会
介入期間
事後測定会
グループインタビュー（一部参加者のみ）
継続率実施アンケート（オンライン）

調査対象： 「まるのうち保健室」参加者227名



《著作権などについて》

集計表や調査票など「まるのうち保健室」に含まれる一切の情報（以下「本情報」）に関わる著作権その他一切の知的財産は、三菱地所株式会社及び一般社団法人Luvtelli（以下「著作権者」）に帰属します。

但し、パートナー企業の方々は、以下の遵守事項をご承諾頂いた上で、本情報を表示・複製・掲載・印刷（以下「表示等」）することが出来ます。

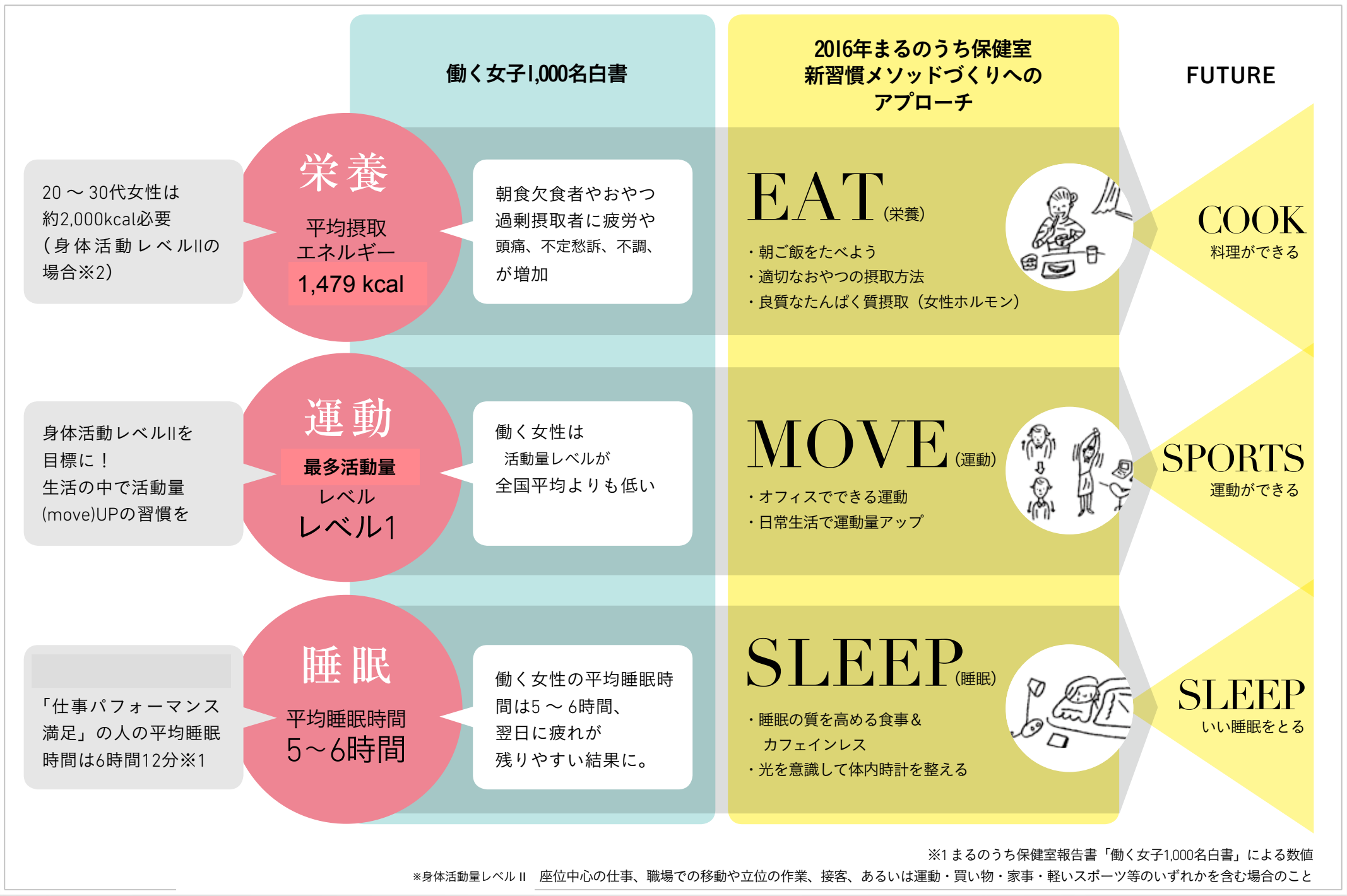
【遵守事項】

- ・本情報を表示等するにあたり、本情報を改変しないこと（質問文言等の表現の改変も含みます）。
- ・本情報を表示等したことにより、パートナー企業の方々及び第三者に損害が生じた場合でも、著作権者は一切の責任を負わないこと。
- ・本情報を表示等する場合には、出典「WCM「まるのうち保健室」」Copyright©2018三菱地所(株)・（一社）Luvtelli All Rights Reservedを必ず明記すること。

3期まるのうち保健室 働く女性の新習慣メソッド開発について（3期保健室白書から抜粋）

世の中が女性活躍を後押しする一方で、女性ならではのライフイベント（月経・妊娠・出産や女性ホルモン等）とも上手に付き合っていかななくてはならない現実。

2014年度よりスタートした「まるのうち保健室」では、働く女性たち約1,300名に対し、細やかな食環境や就業環境の調査などをカウンセリングとともにし、リアルな働く女性の健康問題をリサーチ。調査結果からは、「食べない」「痩せ」問題が顕著に表れた。それに紐付いたさまざまな不定愁訴（栄養不足・運動不足・睡眠不足）の解決のため、2016年度より3か年かけて、働く女性がパフォーマンス良く健康的に過ごすことが出来る「新習慣メソッド」を開発し、提案していく。



まるのうち保健室振り返り

働く女性とその次世代の健康を支えることを目的とし、三菱地所株式会社および一般社団法人Luvtelliは、各種測定と食事調査およびカウンセリングを含むイベント「まるのうち保健室」を2014年から4年にわたり実施してきました。
過去のまるのうち保健室では、主に以下のようなことが明らかになりました。

2014 第1期

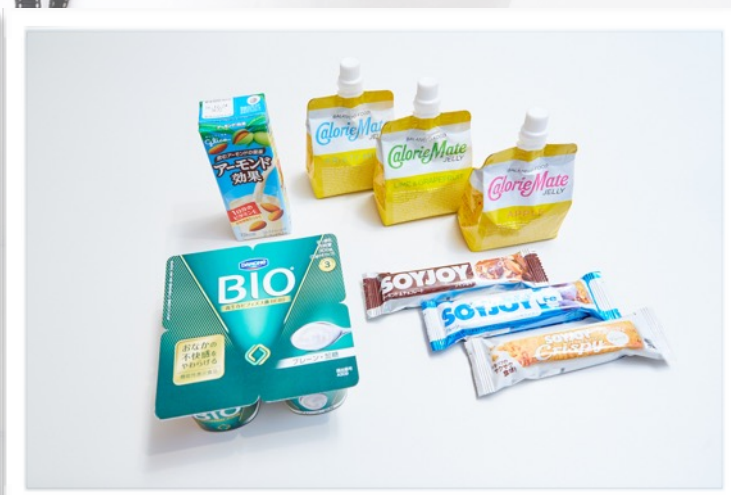
- ・ 働く女性の痩せ率（BMI 19 未満）が約3割
- ・ 朝食欠食が約4割
⇒朝食欠食率によるエネルギー不足が痩せの原因である可能性が示された

2015 第2期

- ・ 世帯年収が低いことや調理に対する自信のなさ、お菓子の食べすぎが栄養不足につながっている可能性
⇒多様なニーズに合わせた適切な情報提供と、外食・中食を含めた食環境整備の重要性を再認識
ロコモティブシンドローム・糖尿病のリスク低減への課題を提言

2016 第3期

- ・ セミナーによる情報提供と、測定機会や推奨食品（ヨーグルト等）の提供により、朝食摂取頻度が上がった
⇒適切な情報提供と環境整備が、働く女性の意識と行動を変える可能性が示された



実施概要

解析対象	介入群 ・ 20～40代 就業女性 ・ n=68 ※ 参加者除外条件 ・ 妊婦 / 授乳婦 ・ 通院、投薬治療中の者	対照群 ・ 20～40代 就業女性 ・ n=102 ※ 参加者除外条件 ・ 妊婦 / 授乳婦 ・ 通院、投薬治療中の者
実施内容	・ 測定（体組成計測定） ・ フォローアップメール配信 ・ 生活習慣等アンケート回答 ※ 介入期間中 1 週間ごと送付 ・ 各種調査票の回答（※1） ・ グループインタビュー ・ <u>集団セミナー</u> ・ <u>グループワーク</u> ・ 継続実施アンケート（オンライン） ・ 手帳の配布（行動目標実施記録用） ※情報提供コラムページ入りタイプ	・ 測定（体組成計測定） ・ フォローアップメール配信 ・ 生活習慣等アンケート回答 ※ 介入期間中 1 週間ごと送付 ・ 各種調査票の回答（※1） ・ グループインタビュー ・ 手帳記録方法の解説 ・ 継続実施アンケート（オンライン） ・ 手帳の配布（行動目標実施記録用） ※情報提供コラムページ等なしタイプ
	※ 両群で異なる実施項目に下線	
実施内容詳細	・ 集団セミナー：行動習慣における基礎知識 手帳の活用について ・ グループワーク：手帳を活用したワーク └ 自己分析シート / 未来デザインシート ・ 手帳内コラム：女性の健康の基礎知識等	・ 手帳の記録方法 ※ 全プログラム終了後に介入群と同様の集団セミナー実施と情報提供コラム入りの手帳を配布しフォローアップを実施
行動目標	・ 朝ごはんを食べる ・ 駅やオフィスで階段利用を心がける ・ 6 時間以上眠る ・ たんぱく質のある朝ごはんを食べる ・ カフェインを300mg以下に抑える ・ 行動習慣ログの実施 ・ 栄養のあるおやつを食べる ・ 週に 1 回、体重を計る	
調査内容（※1）	・ 各種測定 ・ 生活習慣等アンケート ・ BDHQ ・ POMS（事後測定時のみ） ・ ピッツバーグ睡眠質問票 ・ ヘルスリテラシー調査票 ・ ローゼンバーグ自尊的感情尺度	
指標	・ 実行性（実施率） ・ 実効性（メンタルや身体への変化率）	

手帳内容 <自己分析ページ>

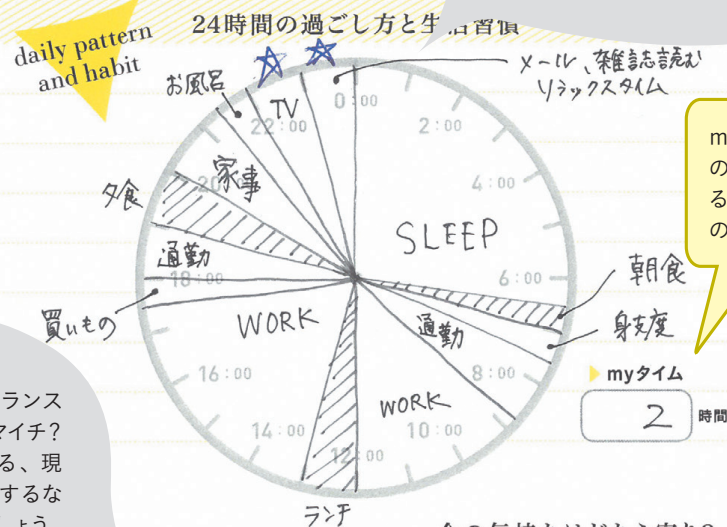
からだの中から
未来をつくる
#イマログ

記入ガイド

自己分析のページ

しっかり
把握して
みよう

毎日のリズムと心とからだ



じぶんの1日のタイムスケジュールを円グラフにしてみましょう。

- ◆起きる時間
- ◆就寝時間
- ◆食事の時間
- ◆通勤時間
- ◆働いている時間
- ◆趣味・学び
- ◆運動
- ◆家事育児 etc.,

今の気持ちのバランスは調子よし？ イマイチ？ 2色で塗り分ける、現在地点に★印をするなどして表してみましょう。

今の気持ちはどちら寄り？

調子いい！ ▶▶

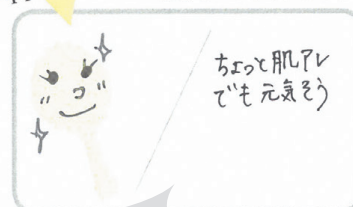
◀◀ 今ひとつ...

どうしてそんな気持ちなのでしょう？

WHY? 中間決算前で忙しい！ & 目の疲れが気になる

appearance

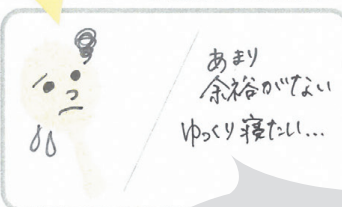
今の“外見”
どんなコンディション？



ちょっと肌アレ
でも元気そう

inside

今の“内面”どんな気持ち？



あまり
余裕がない
ゆっすり寝たい...

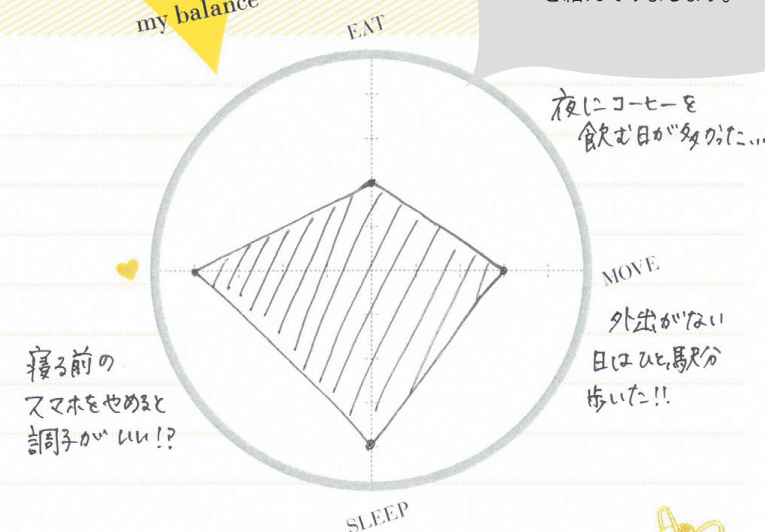
鏡に映るじぶんの姿は、どんな風に見えていますか？ じぶんの外見の今を記録しておきましょう。鏡のシルエットには映ったままの表情を描いてみて。

鏡の向こうのじぶんは、どんな気分ですか？ どんなことを考えていますか？ 今の気持ちを書き留めておきましょう。鏡のシルエットには“本当の表情”を描きましょう。

1か月を振り返るページ

1か月を振り返って、EAT（食生活）、MOVE（アクティブな活動）、SLEEP（睡眠）、気持ちの面に変化はありましたか？ がんばったものを「5」、変わらなかったものを「1」として5段階評価し、それぞれの点を結んでみましょう。

my balance 心身のバランス



じぶん自身について気づいたことや、続けていきたいこと

* 歩数計アプリの目標歩数を増やしたら意識的に歩くようになった。→ 続けたい!!

* 朝食はパンよりごはんの方が、その日の調子がいいかも？

じぶん自身の外見や内面、行動スタイル、食生活……この1か月間の記録を通じて気づいたことや、続けていきたいこと、改善したいことなどを書いてみましょう。じぶんの好きなおみや、褒め言葉・メッセージでももちろんOK!



手帳内容 <未来デザインページ>

未来デザインシート／幸せエッセンスを見つけよう

◆上段

小さいころの夢は、パン屋さん？学校の先生？お嫁さん？思い出して書き出してみましょう。いくつでもかまいません。

◆下段

今のじぶんにはどんな夢があるか、書いてみましょう。

未来のじぶんはわたしがつくる！

小学生のとき、中学生のとき…
もっと幼いころでも。
どんな夢を持っていましたか？

ケーキ屋さん

今の夢は何でしょう？

- ・自分の企画したお菓子の商品化→全国でエスプレッソ
- ・毎年海外旅行に行く

3年後のわたしは、

LIFE

プライベートで実現したいこと

子どもがほしい(出産)

WORK

仕事で実現したいこと

- ・産休＆育休取得
- ・フードマイスターの資格を取る

3年後を思い描いてみて。生活(プライベート)では、仕事(キャリア)では、どんなじぶんになりたいですか？実現させていたいことを書きましょう。

3年後のじぶんが思い描いた姿になるためには、1年後にはどうなっていたいですか？変わってほしいこと、実現させてほしいことを少し具体的に書いてみてください。

1年後には…

LIFE

プライベートで実現したいこと

- ・結婚＆引っ越し
- ・海外旅行(ヨーロッパ)

WORK

仕事で実現したいこと

- ・プロジェクトマネージャーになる!!

今日からしたいこと・できること

LIFEとWORKの満足のため

- ・大きなプロジェクトに関わる
- ・ゼネラル・フードアドバイザーの資格の勉強

心とからだの元気のため

- ・自分のための時間をつくる

START TODAY

START TODAY

3年後、1年後のじぶんに向かって、進むべき道筋をぼんやりと思い描いてみましょう。今日からできそうなこと・始めたいことは何でしょうか？上には仕事・生活面で、下には心身が健康であるために、「やってみよう!」と思いついたことをそれぞれ書いてみましょう。

わたしを幸せにするエッセンスを見つけよう



幸せの4つの鍵――

幸せの学問「幸福学」を知っていますか？

幸せには4つの鍵があるといわれます。1つ目はじぶんの成長。社会の役に立つことや、夢に向かってバリバリがんばることで、自己実現とも言われます。2つ目は、他者との心の通う関係。人とつながり、感謝することで得られます。3つ目は、失敗を引きずらず、前向きさを持つこと。4つめは、人の目を気にせず、じぶんらしくあること。この4つが四つ葉のクローバーのようにバランスよくそろえば、幸せのサイクルが回り出すはず。

(参考：前野隆司著『幸せのメカニズム 実践』)

誰といったら幸せですか？

どんな人から幸せをもらいますか？

- ・家族
- ・恋人
- ・実家のペット(犬)
- ・ヨガスクールの先生

じぶんを励ましてくれるモノやコト、
“マストアイテム”は何ですか？

- ・音楽
- ・エッセンシャルオイル
- ・Cafe Bon Temps のホットココア

周りの誰かや未来のじぶんに
感謝されるようなこと、
何かやっていますか？

- ・ビートフリーク
- ・眠れても必ず朝食をとる
- ・アプリで英語の勉強

身近な人でも、テレビの中の存在でもかまいません。幸せにするエッセンスをくれる人を思い浮かべて、その人の名前(イニシャルでもOK)を書き出してみましょう。

「がんばるぞ!」とじぶんを元気づけたいときに、どんなことをしますか？そばにあると気持ちが落ち着くアイテムは？じぶんをチアアップしてくれるものを書いてみて。

習いごとやボランティアなど自分＆周りの誰かのためになることを、毎日でもたまにでもやっていますか？思い出して書き出してみましょう。

手帳内容 <コラム / 行動目標実施記録記入用ページ>

ログページ(週はじめ)

9.10

1st week

9/25-10/1

今週の my 目標

今週がんばること、日常生活にプラスしたいことを記入＆チェックしよう

EAT 毎日朝ごはんを食べる

MOVE

散歩 20分 / 1Ex	買い物 30分 / 2Ex
床掃除 30分 / 1.7Ex	外で子どもと遊ぶ 30分 / 2.5Ex
風呂掃除 30分 / 1.9Ex	自転車 30分 / 3Ex
ウォーキング 40分 / 2.5Ex	テニス・スキー 60分 / 4Ex
ジョギング 30分 / 3.5Ex	ゴルフ打ちっぱなし 60分 / 3Ex
卓球・バレーボール 60分 / 4Ex	エアロビクスダンス 40分 / 4Ex

SLEEP 寝る前1時間はスマホの画面を見ない

手帳7ページ目にある「日々の身体活動」で計算した数値を覚えておきましょう。通勤・勤務中の活動量以外に、1週間のExを23以上にするために無理なくプラスできるものにチェックをつけましょう。

食生活について、今週1週間がんばりたいことを1つ決めましょう。毎日のチェック項目にあるものと同じでもOKです。

からだの変化と付き合う

睡眠について、今週1週間がんばりたいことを1つ決めましょう。毎日のチェック項目にあるものと同じでもOKです。

●朝ごはんと月経痛の関係

月経痛がある

毎日食べる女性	69%
ときどき食べる女性	77%

(まるのうち保健室第2期参加者実態データより)

ログページ(毎日の記録欄/週末)

10.1

SUN

今日の気分

Happy Fine Bad Sad

今日の気分にあてはまるものをチェック

月経期間を塗りつぶしてチェック

朝ごはんを食べたもののイラストを○で囲みましょう

週初めに設定した目標ができたかどうかチェック

Exの計算が分からない場合は、日々の活動量をアップさせるために実践したことを下のメモ欄に記入しましょう

今日の気分

朝食を食べた

たんぱく質のある朝食を食べた

栄養のあるおやつを食べた

駅やオフィスで階段利用を心がけた

カフェインを300mg以下に抑えた

6時間以上眠った

my 目標 EAT

my 目標 MOVE 5 (実施したExの数)

my 目標 SLEEP

MEMO

◎タイトルが予約!!

定例mtg → 来週

1週間には一度は、体重・体脂肪の計測を心がけて。起きがけの洗顔後や、お風呂上がりなど、計測するタイミングを合わせられれば理想的です。

今日の気分

朝食を食べた

たんぱく質のある朝食を食べた

栄養のあるおやつを食べた

駅やオフィスで階段利用を心がけた

カフェインを300mg以下に抑えた

6時間以上眠った

my 目標 EAT

my 目標 MOVE 5 (実施したExの数)

my 目標 SLEEP

体重・体脂肪

50.3 / 24.9 kg・%

0Ex 23Ex

0点 100点! よくできました!

Exの計算が分からなくてもOK! アクティブに過ごすことを心がけよう

合計 28 Ex

EAT

むくみ対策に! カリウムが多い食材を食べよう

むくみやすいと感じたら、カリウムを多く含む食材を摂るように心がけて。余分な水分を出す手助けをしてくれます。

大豆 野菜 果物

1週間分の活動量の合計グラフです。通勤・勤務の活動量Exと、my目標で実践したExの合計を記入しましょう。

1日のじぶんを振り返りながら、実践した項目は「できた」にチェックしましょう。気分がのらないときは無理にやらなくてもOK。「ひと休み」をチェックしておきましょう。

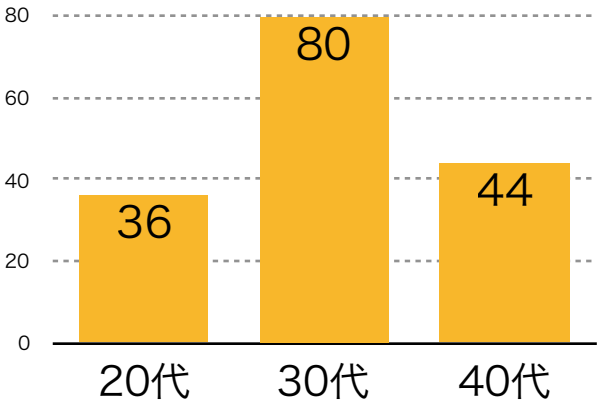
時間をデザインする女になろう

参加者基礎データ

事前測定会参加者
n=160(人)

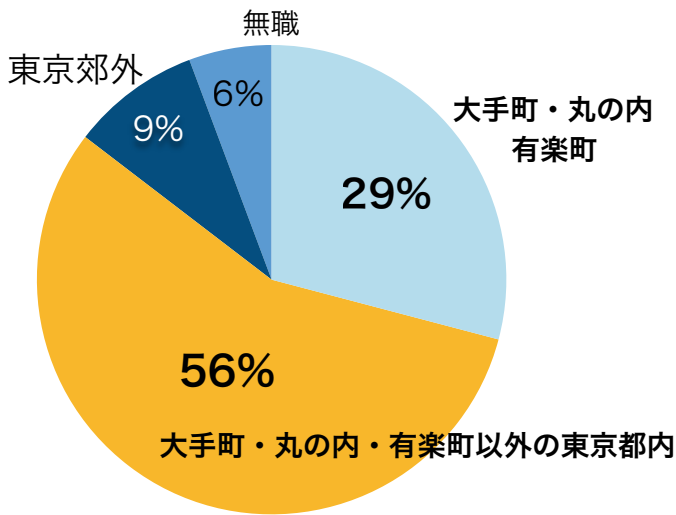
年齢構成 (人) n=160(人)

平均年齢：35 歳
最小年齢20歳 最高年齢49歳



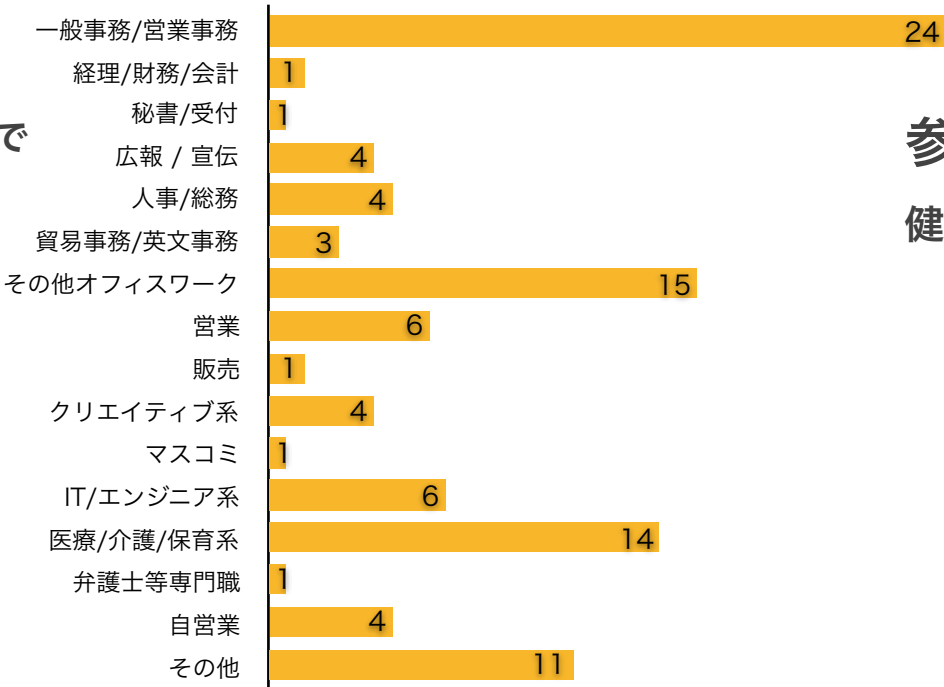
勤務エリア

大手町・東京・有楽町以外の
東京都内が最多



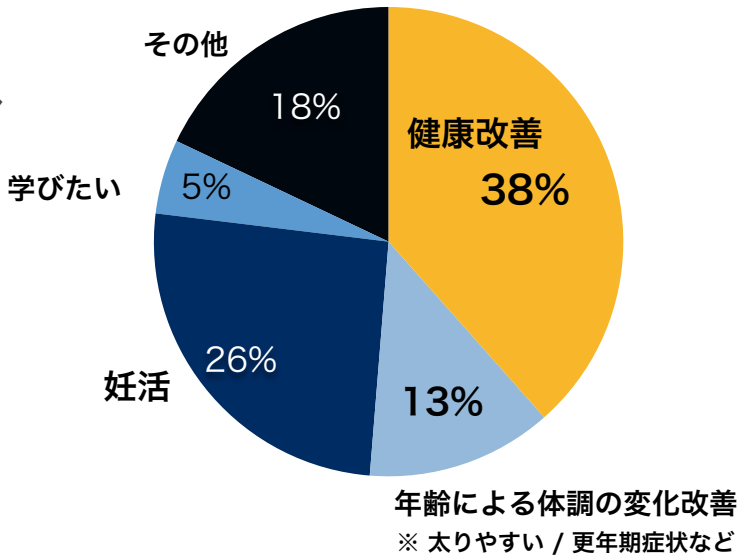
職種 (%) n=160(人)

一般事務
営業事務が最多、ついで
その他オフィスワーク



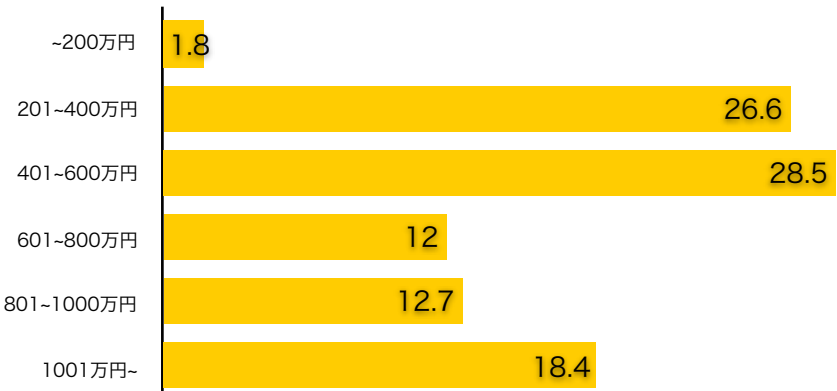
参加目的

健康改善が参加目的で最多



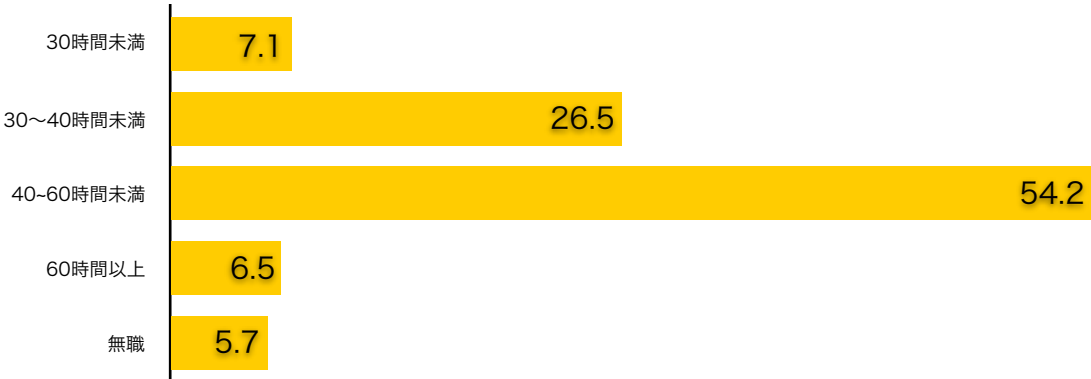
平均世帯年収 (%)

401～600万円が最多 n=160(人)



平均就業時間 (%)

40～60時間未満が最多 n=160(人)





第4期まるのうち保健室 検証テーマ

“新習慣メソッド”の1ヶ月チャレンジに成功！

習慣化を叶える鍵は手帳の導入による行動の見える化

5つのメソッド継続が睡眠の質を改善！

手帳導入により、測って・知って・学ぶの3ステップから
“測って・知って・学んで・実践する”の4ステップへ！



新習慣メソッド習慣化検証における4つの成果

成果① 手帳への記録率9割

多忙を極める丸の内で働く女性に、1日5分手帳に記録をつけること/コラムを読むことで自分と向き合うことを提案。継続率が懸念事項であったが、結果として9割の参加者が記録を継続することに成功した⇒詳細P7.9へ

成果② たんぱく質の摂取増

介入群において、1日4.8gのたんぱく質の摂取増に繋がった。増えたたんぱく質は、肉・魚・卵であり、エンゲル係数やカロリーの高まりからそれらを避ける女性が多い中で、意識が変わったことを裏付ける成果となった⇒詳細P18へ

成果③ 約6割が体調の変化を実感 変化に気づくきっかけは情報提供

1ヶ月という短い介入期間であったものの、保健室セミナーと手帳のコラムを通じて理解を深め、6つのメソッドを実施した介入群の約6割が心と体の変化を実感するという高い成果を得た。体調の変化への気づきは介入群/対照群に差が見られ、情報提供が気づきを促していた。

⇒詳細P10へ

成果④ 睡眠の質が改善

1ヶ月間のメソッド実践/継続を通じ、介入群において、睡眠障害の程度を示す「ピッツバーグ睡眠質問票スコア」が介入前4.9⇒介入後4.2に低下した。その結果、疲労感の軽減や、生産性が高まったという声が寄せられている。睡眠の改善は、糖尿病/うつ病/不眠症などの重症化予防に繋がる⇒詳細はP12へ

睡眠の質が改善し、
重症化の早期予防に貢献！





第4期まるのうち保健室 検証テーマ「3ヶ月後の継続率」

3ヶ月後のメソッド継続率9割達成！

※実施率週2～3日以上

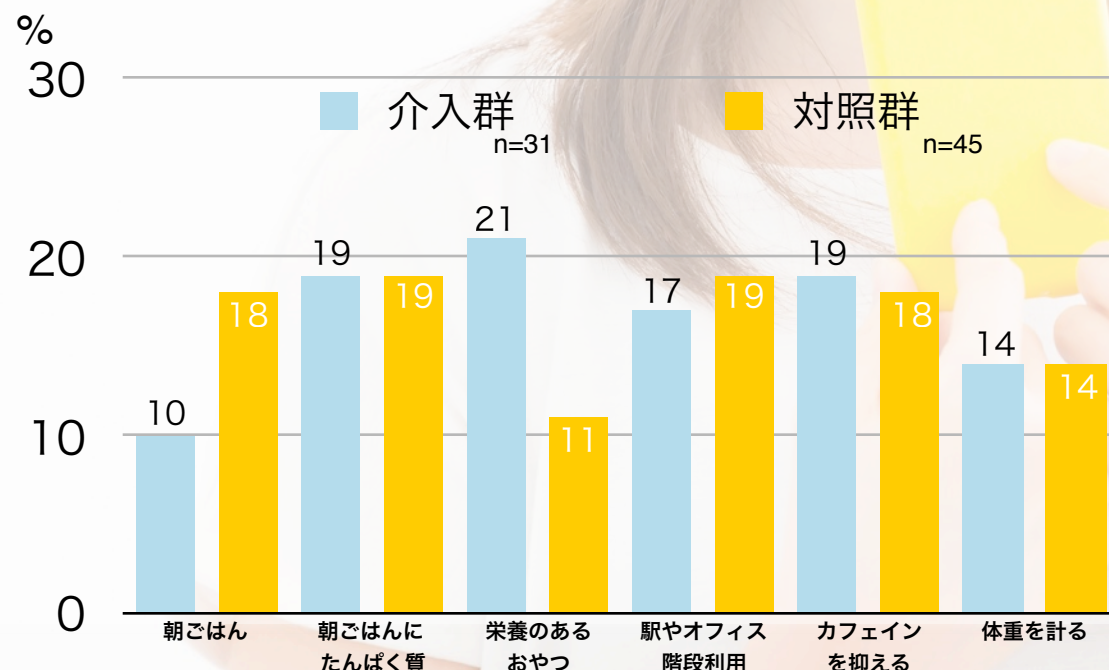
※アンケート回答者（n）から算出

“働き女子の新習慣メソッド”継続の鍵は手帳による行動の見える化と
情報提供にあり

もっと健康になりたい
生産性を高めたいけど
一人では達成できないのが現実。
コミュニティがあるってすごい！

プログラム参加によって「ほぼ毎日」継続
できるようになった健康習慣があれば教えてください

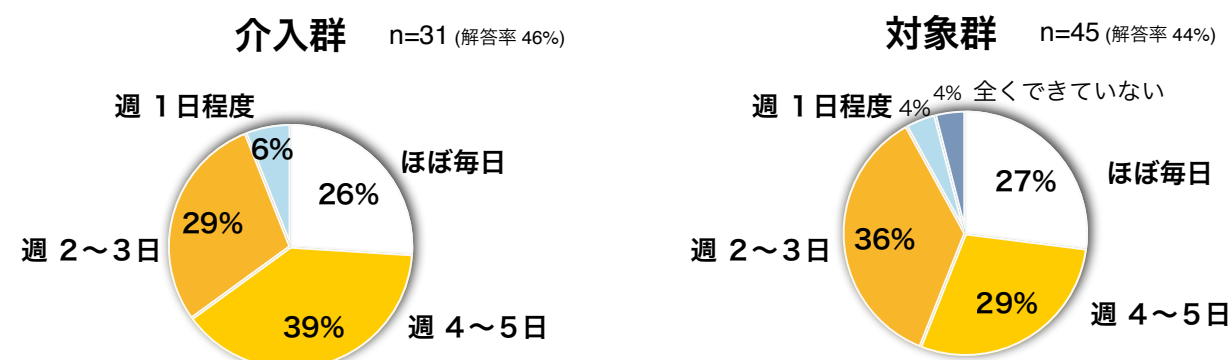
3ヶ月後 アンケート調査から算出



《3ヶ月後のアンケート調査》

まるのうち保健室のプログラム終了後、

1番続けられている健康習慣の継続率について教えてください



介入期間終了後、3ヶ月経っても両群ともおよそ9割を超える継続率

（週2～3日以上と回答）が見られた。※それ以外のメソッド継続率は（左）グラフ参照

2004年、オランダにおける1,000名規模を対象とした介入研究では、職場の従業員食堂における食物提供（＝食環境整備）と、栄養に関する情報提供（＝栄養教育）の各々の効果を検証した結果、どちらも従業員の食行動を変容させるだけの効果は確認できなかったという報告がある。まるのうち保健室から誕生した“働き女子の新習慣メソッド”は、1ヶ月間の情報提供＋手帳（記録媒体）の提供により、その後3ヶ月経っても9割の継続率が見られるという高い成果を挙げている。

この成果は、よりよい自分になることを望む働き女子へ、環境（まるのうち保健室の開催及び手帳配布）及び、WHYやHOWを明確に伝える情報への良好なアクセス（測定用紙/セミナー/手帳コラム）が整えられたことが叶えた成果といえる。また『共に頑張れるコミュニティがあることで継続できた』との参加者の声もあったことから、個人の健康へのモチベーションを維持するためにコミュニティを作ることへの重要性も伺えた。

手帳配布による
行動の見える化

+

情報
セミナー
ツール（手帳/測定用紙）

=

健康習慣の
継続



第4期まるのうち保健室 検証テーマ

メソッド実施率の高いエリート群からヒントを得る 健康習慣の定着化の条件とは

メソッド実施率が高い女性の特徴



アルコールやコーヒーの摂取量が少ない



考察

勤務時間が長い女性ほどアルコールの摂取量が増える ※第1期まるのうち保健室の調査より

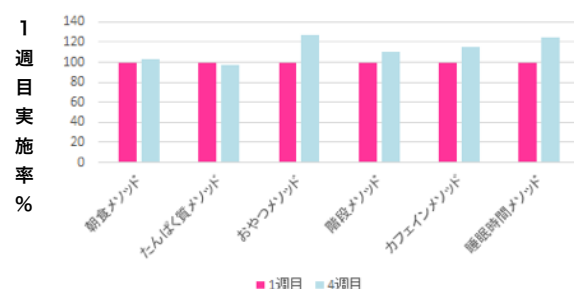
就業時間の適正化及び

食の選択肢の拡大が健康習慣の継続を支える条件

参加者の中で、とくに実施率が高かった女性たちは、アルコールやコーヒーの摂取量が少なかった。健康に関する意識の高さが伺えるが、コーヒー以外の選択肢がない職場も多く、また、第1期まるのうち保健室の調査では、勤務時間が長い女性ほどアルコールの摂取量が増えることが確認された。つまり、勤務時間の適正化や飲料を含む食の選択肢の拡大が成功の条件といえる。

介入群 継続率（1週目と4週目の比較）

実現できた背景



街及び職場にてコーヒー以外の
選択肢がある（ノンカフェイン含む）

左のグラフにある通り、各メソッドの1週目と4週目を比較したデータでは、カフェインメソッドの実施率は4週目が高い結果となっており、実施の継続が裏付けられた。カフェインを控えるためには、職場や街においてカフェイン含有飲料以外の選択肢が充実していることが条件となる。

無意識なカフェイン摂取量に
気付きました。
カフェなどでのノンカフェイン
チョイスが簡単でした！

※ 参加者VOICE

第4期まるのうち保健室 検証テーマ「健康習慣 実施率・継続率」

“健康習慣の獲得”を叶えるのは「記録」を可能にするツール提供

介入群では専門家からのアドバイスコラムつきの手帳が提供された一方、対照群へはメソッド実施の記録のみを目的とした手帳が提供された。その結果、興味深いことに介入群においても非介入群においても同様の実施率※1が確認された。（図2）

（介入によるメソッド実施率／継続率の2点に対する効果は確認できなかった）

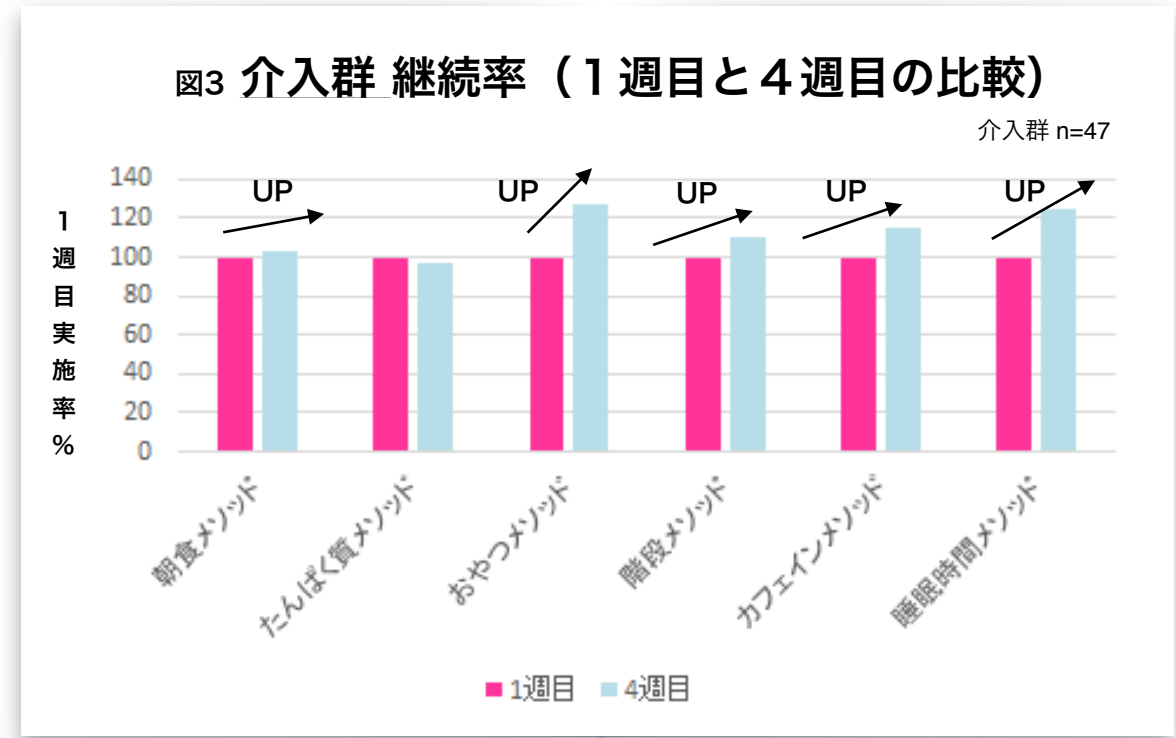
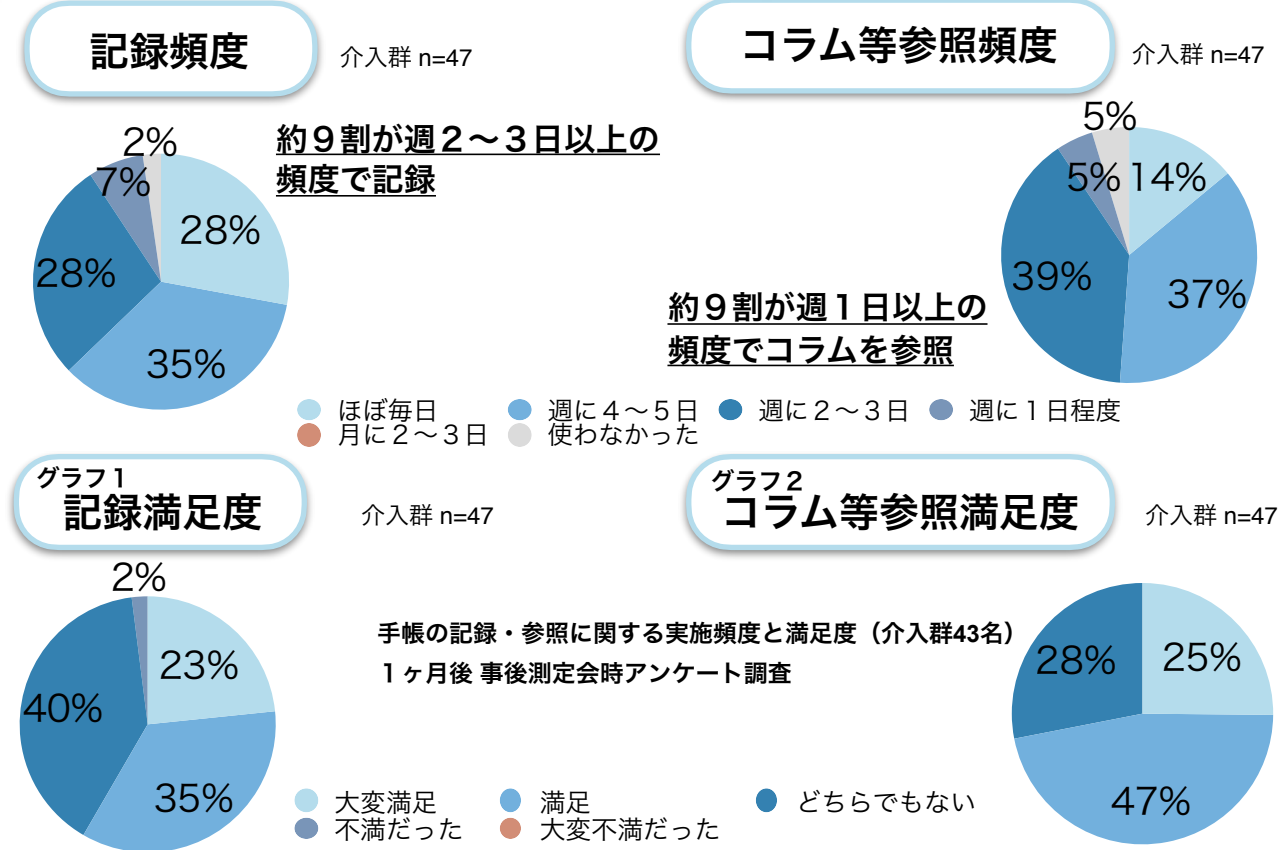
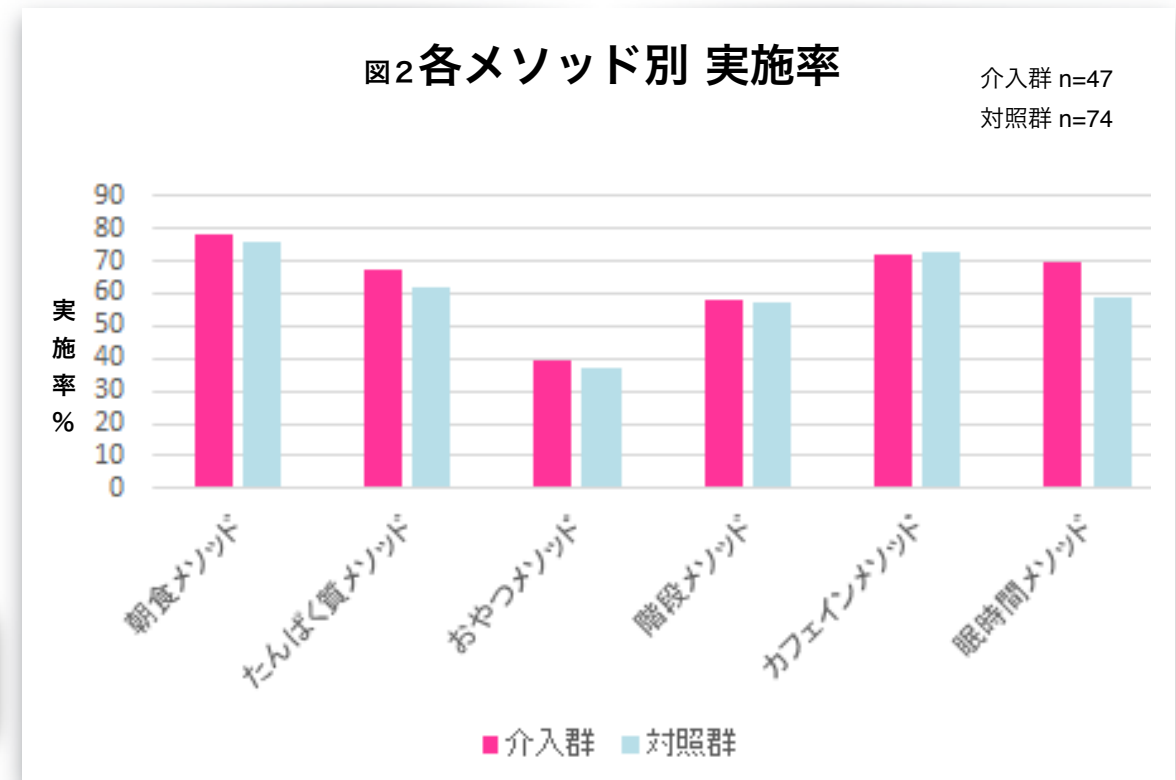
両群に提供した「記録する」という行為を叶えたツールの提供が、働く女性の行動変容を促している可能性を示唆していると考えられる。

介入群を対象としたアンケート調査では（グラフ1・2）「記録頻度」は、週2～3日以上/「コラム等参照頻度」についても週1日以上の頻度で活用したという回答結果となり、その成果として、介入群の各メソッド実施率は1ヶ月間維持できた形となった。

（図3）

実施率 ※介入期間28日間で算出 ※1
（手帳に「できた」と記録した日数/28）×100

継続率
（1週目の実施率/4週目の実施率）×100



第4期まるのうち保健室 検証テーマ「実効性」

”健康習慣の獲得”を促すのは「実効性（体感）」の可能性大

「第4期保健室」参加前に、「健康習慣」がなかった者は（図1の未行動群）、メソッドの効果を認識しやすい（体感しやすい）ことがわかった。

さらに、介入群のみの「健康習慣」がなかった者に絞ると、効果が実感しやすい結果となった。

このことから、新しい習慣を獲得する際に、「カラダが変わっている感覚」（＝実効性の認識）があることがモチベーションに繋がり、習慣化を促す可能性が高いため、「実効性」に気づくためには、**行動実施前にメソッド実施の理由や背景などの情報提供がされること（※1:的確なタイミング）が「習慣化」を促す条件となる**ことが示唆された。

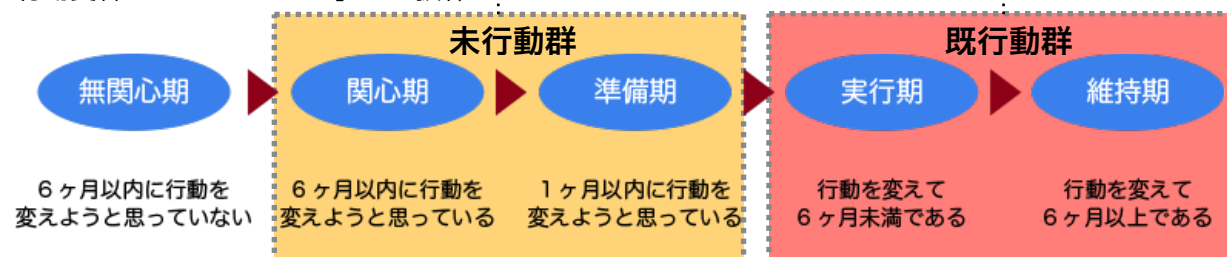
保健室参加前の行動習慣による実施率の違い

すでに健康習慣を持っている群（図1の既行動群）では、実施率が高く、
今後は”新たな習慣獲得を目指す層（未行動群）”へのアプローチが課題

※2

「行動変容のステージモデル」より抜粋

保健室参加者

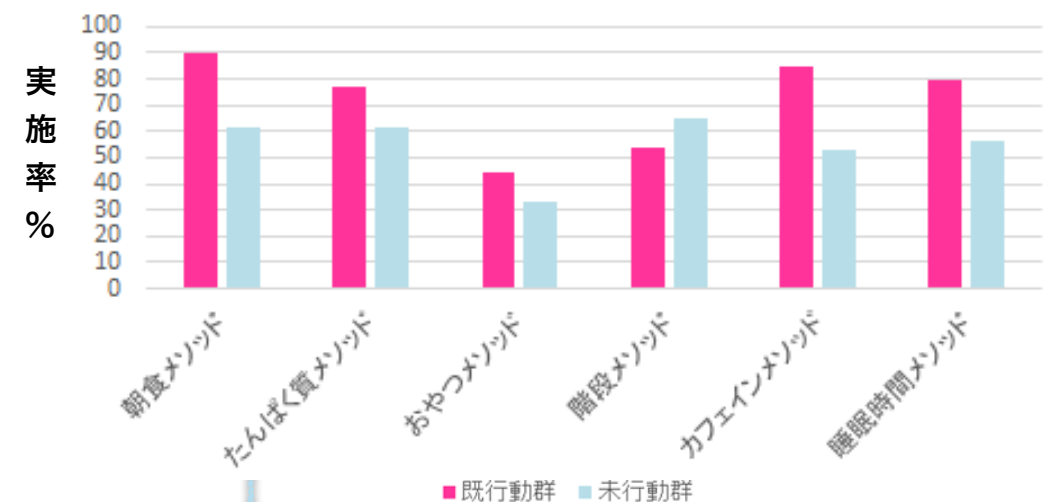


朝ごはんを食べ始めたら
肌がキレイになってる！
続けよう～！

情報提供がないと
何の効果かわからない

保健室参加前にとくに健康習慣（行動習慣）が
なかった群ほど、**的確なタイミング※1と**
正確な情報提供により、
メソッド実施による心身の変化を実感しやすい

図1. 参加前行動習慣別 各メソッド実施率



新習慣実践により「カラダの変化」を実感できた未行動群※2の割合

※2 第4期保健室参加前に行動していなかった人

情報提供の
効果！

「朝ごはんを食べよう」を
毎日できていなかった群による
体感率（実効性）

介入群：57%
(26人中)

対象群：12%
(14人中)

「朝食にたんぱく質（主菜：肉や魚）」
をとれていなかった群による
体感率（実効性）

介入群：26%
(23人中)

対象群：4%
(46人中)

同じメソッドでも情報提供あり群/なし群で大差がつく結果に
的確なタイミング※1で正しい情報提供を行う保健室では、体感により継続率を高めます

働き女子の睡眠の質が改善！

その他の調査報告①

睡眠障害の診断に用いられる、ピッツバーグ睡眠質問票日本語版（（Japanese version of PSQI；PSQI-J）（Doi et al., 1998）（Doi et al., 2000）を用いて、働く女性の睡眠実態を把握した。回答内容より算出された睡眠障害の度合いを表すPSQI総合得点の平均は、4.78点であり、※1

睡眠障害と判断される5.5点以上の者は実に36%にのぼった。

日本人の5人に1人が睡眠障害に悩まされる時代。3期まるのうち保健室の結果（アンケートにひよる意識調査）からも目覚めた時の熟睡感について「あまり感じない」「感じない」と回答したものの割合は52%※2であった。今回のピッツバーグ睡眠質問票を用いた結果からも具体的な数値が明確化したことから、働く女性の睡眠の質改善の緊急性が求められる。（※1 21点満点中 / ※2 n=352）

“働き女子の新習慣メソッド”
実践の結果、介入群のみ

4.9→4.2に低下

睡眠の質が改善され、生産性向上などを体感している声多数

参考データ：「ぐっすりアーモンドミルク」プログラムによる検証結果

N数（介入前 28名 / 介入後 24名）

第4期まるのうち保健室「行動習慣継続検証プログラム」の他に「睡眠プログラム」を実施

睡眠に不満を抱える参加者を募集し、①「セミナー」による睡眠と食事についての②情報提供と食物繊維（睡眠改善の為に推奨したい栄養素の1つ）を含む「アーモンド効果（ミルク）※サンプル」を1ヶ月分配布。セミナーでインプットした情報をもとに、約1ヶ月間睡眠改善のための習慣を実施し1ヶ月後同一の測定、調査を行った。その結果、熟睡感と仕事のパフォーマンスに変化が見られ、情報提供と環境整備（サンプル配布）による効果が明らかとなった。

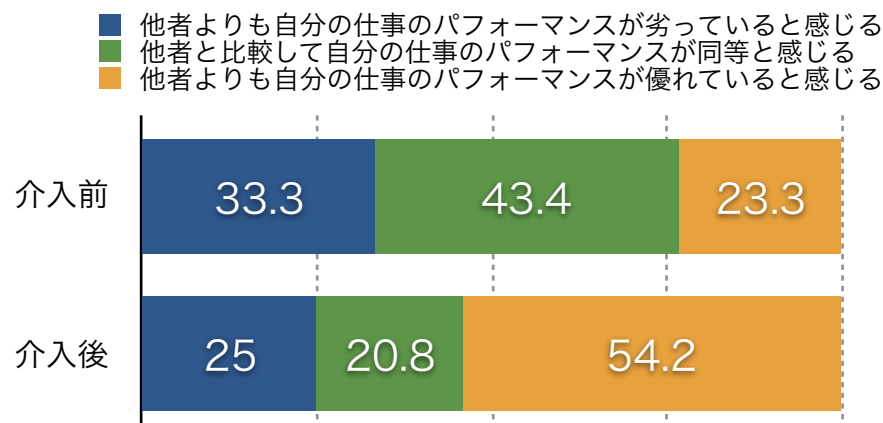
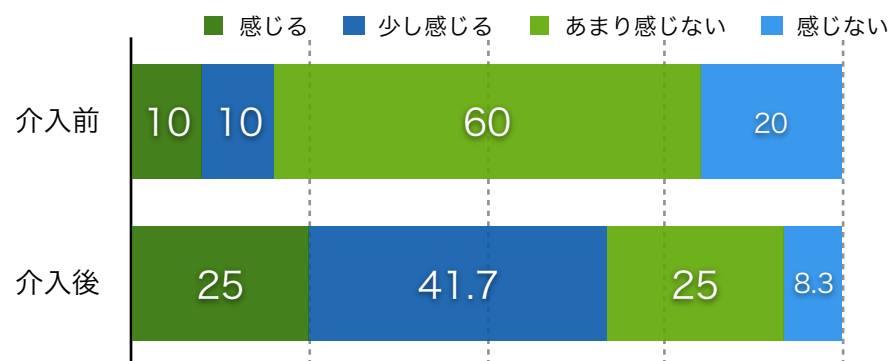
結果① 熟睡感（目覚めた時に熟睡感を感じるか）

プログラム介入後、「目覚めの熟睡感」を感じている人の割合が増えていた。※ピッツバーグ睡眠調査票では有意差はでなかった

結果② 仕事のパフォーマンス

（同じスキルをもつ同僚との比較）

プログラム介入後に他者と比較して「自分の仕事のパフォーマンスがよい」と自覚する人の割合が増えていた。
→※ サンプル 摂取により、熟睡感が得られていたことと関係する可能性も



便秘が改善

肌の調子が
よくなった

体調が良くなった！

7割が
目覚めの良さ+αを体感

まとめ



第4期まるのうち保健室成果

- ・多忙極める丸の内OLに自分の健康と向き合う時間を慣習的に5分ほどもってもらえた。
- ・記録するという行為が行動変容につながる。
- ・知識をもち、健康に意識を向けて行動することで身体の変化を感じやすくなった（介入群）
- ・メソッドに取り組みことで睡眠の質が変わり、うつ病や慢性疲労などのリスクを低減することができた
- ・睡眠の質が変化することで仕事の生産性が高まった（睡眠プログラム）

“測って・知って・学ぶ（保健室）”に“記録する（手帳）”を追加した結果、高い新習慣継続率に加え、睡眠の質の改善というW成果に！

介入群/対照群の差から情報提供の重要性も明らかに。

「第4期まるのうち保健室」の挑戦は、多忙を極める丸の内の働き女子でも、栄養・運動・睡眠不足から懸念される不調や疾病リスクを予防するため、“6つの新習慣（健康習慣）継続”の鍵を探り、継続可能なメソッドで確立することでした。

今期では、継続の手段として、自分の今を振り返り、未来の目標を設定し、1日5分自分のカラダと向き合うことでメソッドの継続/習慣化を叶えるツールとして「まるのうち保健室」初の《オリジナル手帳》を導入しました。その結果、多忙な働き女子の9割が実施期間中、記録を続けることに成功し、3ヶ月後も9割の参加者が継続できていたという高い成果を挙げました※それを叶えたのは、保健室参加前に健康習慣がなかった人でも、実践により体感を得られ（実効性）、その体感は情報提供によってもたらされました。

メソッドの評価のまとめ

※3ヶ月後の継続率はアンケート回答者のみから算出

6つのメソッドのうち、実施率と継続率の両面から最も成果が出たのは「カフェインメソッド（1日300mg以下に抑える）」であり、情報提供×手帳による行動の見える化が働き女子の健康向上を叶えることが裏付けられました。また、特筆すべきは介入群においてエンゲル係数が高まることから実施率が上がりやすい、肉・魚・卵といった、たんぱく質の摂取増がみられたことです（1日4.8g）。たんぱく質の摂取は2つめのメソッドであり、貧血対策や体内時計のリセットに効果的であることを介入群のみに伝えてあり、対照群ではこのような変化がみられなかったことから、行動変容（実施率）にはWHYとHOWを明確に伝える必要があることを明らかにしました。

「第1期働き女子1,000名白書」で朝食欠食率4割という衝撃のデータを報告しましたが、第4期では約8割の参加者が朝食を食べ、実施率も継続されました。4年前よりも参加者の朝食欠食率が低くなっていることから、街のヘルスリテラシーが高まっている可能性も示唆されます。実施率が低かった「おやつメソッド」に関しては、もともとのおやつを食べない層も一定層いることが考えられますが、やはり職場に甘いおやつしかないといった環境による影響もボイスから伺えました。カフェインメソッド含め、職場や街の環境が個人の健康へ与える影響の大きさを感じられる結果となりました。

「第4期まるのうち保健室」成果のまとめ

手帳を用いた“働き女子の新習慣メソッド”の実施/継続は、メソッド毎の実施率にばらつきがあるも、KPIであった継続率は事後及び3ヶ月後も9割という高い成果を挙げており、その結果として介入群は睡眠の質が改善されるというW成果を出す結果となりました。よりよい自分を望む働き女子にとって、“記録する（手帳）”を加えた新たな「まるのうち保健室（測って・知って・学んで・記録する）」は、健康習慣を定着させ、心身のコンディションアップを通じて働き女子のQOL向上に確かに貢献することが立証されました。



提言

第4期まるのうち保健室の成果から考える今後のキーワードは…

solution actionable + Realize

“働き女子の新習慣メソッド”を全国の働く女子のサポートへ

個人

キーワードは
実感

**情報提供+記録ツールの提供が健康習慣定着の鍵！
たった1ヶ月でも生産性や体調に驚きの変化が（個人の感想から）**

睡眠時間が世界トップクラスに短い働き女子でも、約9割が手帳の記録の継続に成功した。実施率にバラつきはあれども、各メソッドにおける継続率は1週目と4週目を比較すると4週目が高い傾向にあり、記録という行為と、保健室参加前の健康習慣がなくとも、体調の変化を得たことが継続性に繋がったと考察される。情報提供提供を行った介入群の成果が目立つことから、セミナー及び手帳に散りばめられた健康コラムが継続に一役買ったと推測される。

多忙極める働き女子が健康を犠牲にしない手段として、過去の「働き女子白書」を基に手帳を製作した。今期の検証により、“働き女子の新習慣”定着の鍵は〈情報提供+記録（手帳）をつける〉ことであることが明らかとなった。今後は、確かな裏付けのある「まるのうち保健室」発の健康メソッドで全国の働き女子をサポートしていく。

「仲間と一緒にやる
ということが励みになった」という
声も寄せられました

企業

キーワードは
導入

**“働き女子の新健康習慣”は、企業への健康経営
（重症化の早期予防）のソリューションになりうる**

介入群の睡眠の質の改善は、うつ病・不眠症・糖尿病などの重症化予防に繋がり、費用対効果が大きいといえる。成功の鍵である情報提供+記録ツール提供が高い成果に繋がるが、「まるのうち保健室」はシーズンオフ中は個人ではアクセスできないことから、企業の積極的な導入が働き女子の健康向上に繋がる。「参加者同士の繋がりが継続できた理由」という声があることから、グループや企業単位での導入が望ましい。

また、「第4期まるのうち保健室」の結果により、朝食などの個人の生活におけるメソッドの実施率は高い一方で、就業時間中のおやつメソッドの実施率は低い結果となり、職場環境の整備も同時進行で進める必要性がある。

企業のメリットとしては、睡眠の質の低下による重症化対策と合わせて、生産性の向上があり、ヘルスリテラシーの高い群において仕事への自信が伺えた。食事づくり力や主観的健康観との相関があったことから、健康向上への取り組みは仕事の生産性向上に寄与するものと考えられる。

街

キーワードは
支援

**「街」が健康格差対策に大きく貢献。
今後は働く街丸の内が全国の健康を支えていく**

「第4期まるのうち保健室」の高い成果は、そもそも「まるのうち保健室」が街で開催され、新習慣（健康習慣）の継続を叶える新ツール（手帳）が過去の参加者を基に作られ、かつ参加者の経済的負担が少なく配布されたことがもたらした成果であり、まさしく街のサポートが生んだ成果である。

街のサポートがなければ参加費が高額になり、非正規雇用の女性の参加率が下がるなどの健康格差を生みかねない。また、大企業のみが導入できるといった別の格差を生む可能性も高い。健康格差は情報提供格差/経済格差から生じるといわれる現代において、このような取り組みの意義は非常に高いといえる。

働く街丸の内だからこそ創出できた確かな健康プログラムを、職種を超えて多くの企業が利用することが働き女子の健康向上に繋がり、生産性向上を含むQOL向上が女性活躍に繋がる。この確かなメソッドを今後は職種やエリアを問わず、全国の働き女子に活用してもらうことで、働く街丸の内が日本を支えていく。

女性のキャリアとライフステージ別疾病リスク

キャリアアップと重なる妊娠・出産・子育て、女性ホルモンのダイナミックな変化を乗り越えるために
ライフスキルの取得が求められる時代に

ライフステージ

新入社員・恋愛

結婚・妊娠・出産・子育て・キャリアアップ

介護・退職・セカンドキャリア・孫

キャリア

社員

グループマネージャー

マネージャー・課長

部長・役員

定年

疾病リスク

20代

30代

40代

50代

60代

月経前症候群（PMS）、月経困難症、月経不順、無月経

婦人科疾患（子宮筋腫・子宮頸がん など）

女性特有のがん（乳がん・子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がん他）、甲状腺疾患

認知症

不眠・うつ・物忘れ

不妊症

更年期障害

歯周病

摂食障害

ロコモティブシンドローム・骨粗しょう症

生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症・動脈硬化）

月経・排卵異常

胎児発育不良

骨粗鬆症

ロコモ

痩せによる死亡リスク高

ロコモ

認知症

糖尿病

骨粗しょう症

ロコモ

働く女性の健康問題

現状のリスク

摂取カロリー約 1,400kcal

朝食欠食3割

認知症

糖尿病

活動量レベルⅠ

不妊症

骨粗鬆症

平均睡眠時間5～6時間

うつ病

糖尿病

約7割の女性がビタミンD不足

無月経経験者5人に1人

望まれる

ソリューション提供

不足させやすい栄養を強化した
新商品の開発

働きながら食生活管理
オフィスデリバリーの充実

忙しくても少しでも自炊！
カット野菜などの充実

糖質控えめ
栄養が摂れるおやつ

運動器故障を予防する
オフィス運動プログラム

女性の身体や妊娠について知る
女性健康講座の充実

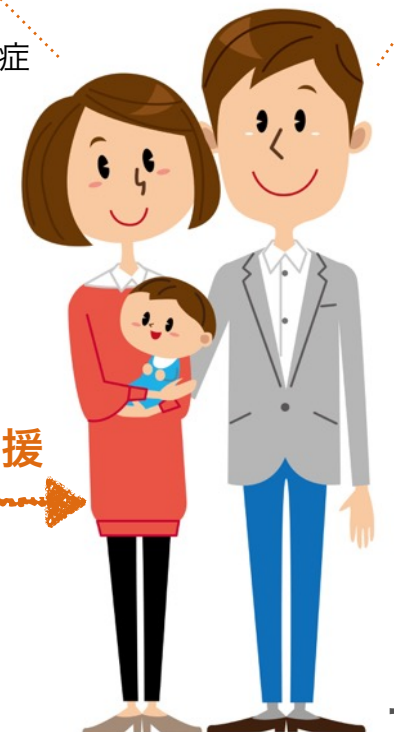
忙しい朝でも大丈夫！
朝ごはんの環境整備

睡眠の質を高めてQOL向上！
睡眠の質を高める機会提供

“目的をもって食べる”を叶える
イートマップの充実

女性の健康支援

女性のヘルスリテラシー向上
＝家族（社会）の健康向上

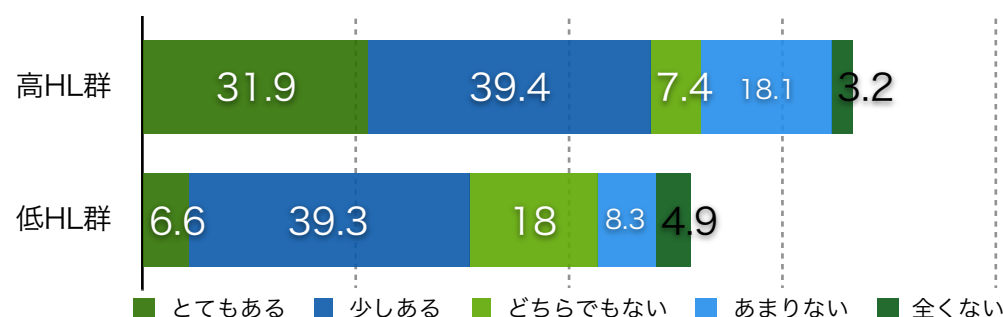


第4期まるのうち保健室 検証テーマ「ヘルスリテラシー」

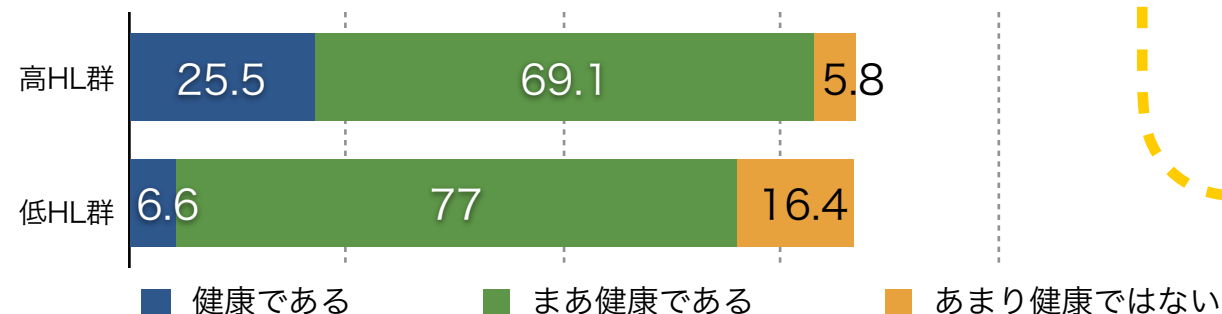
ヘルスリテラシーの高い※「働き女子」の特徴は“食事作り力・健康感・パフォーマンス”にあり

石川ひろのらが開発した「ヘルスリテラシー」測定尺度を用いて、働く女性のヘルスリテラシーを把握し、高HL（ヘルスリテラシー）群と低HL群での違いを調査した。※高HL群：対象者全体のHL得点の平均値3.7点以上（61名）、低HL群：3.7点未満（94名）

食事作りに対する自信



主観的健康感



ヘルスリテラシーが高い働く女性の特徴

- ①食事づくりに自信がある
- ②自分が健康だと感じている
- ③普段仕事で自分の持てる力を出せていると感じている

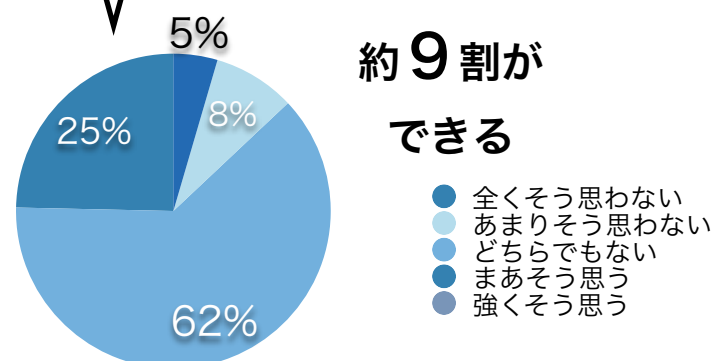
働く女性のヘルスリテラシーを高めるためのヒント

エビデンスのある信頼性の高い情報の提供と、無理なく行動への落とし込みが可能となる環境整備の重要性が示唆された

n=160(人)

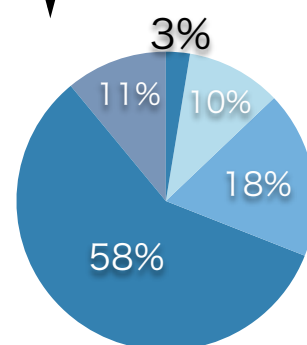
ヘルスリテラシー測定尺度の調査項目である「情報収集」については自信を持って取り組める人が多かったが、その情報の信頼性判断や情報を基にした行動への落とし込みに対する自信は弱くなっていた

新聞・本・テレビ・インターネットなど
いろいろな情報源から情報を集められる



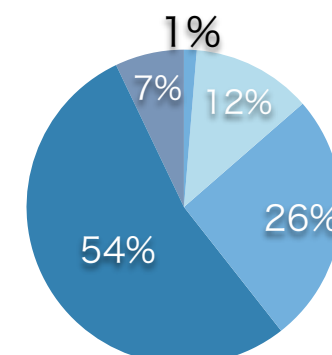
約9割が
できる

情報をもとに、健康改善のために
計画や行動を決めることができる



約7割が
できる

情報がどの程度信頼できるかを判断できる



約6割が
できる

プログラム参加による「日常的な習慣」の大きな変化

EAT

<朝ごはん / たんぱく質>

- ・大切に気づいた (2)
- ・選び方を変えた
- ・内容が変わった (10)
 - └ 魚を食べるように意識した
 - └ おにぎり2個 → おにぎりとおにぎりに変えた
 - └ たんぱく質を意識した (3)
- ・毎日食べるようになった
- ・週3回お魚を食べるようになった
- ・ランチでお魚を選ぶ
- ・チーズや牛乳などを選ぶようになった (2)

<おやつ>

- ・おやつのチョイスが変わった (5)
- ・間食をとることの罪悪感がなくなった

<カフェイン>

- ・意識が変わった
- ・量を減らせた
 - └ 1日1杯までにカフェイン飲料を減らした
 - └ コーヒー飲む量が減った
 - └ ドリンクバーで2杯目カフェインレスを選ぶ

MOVE / SLEEP

- ・階段をのぼる (4)
- ・エスカレーターについつい乗っているのに気付いた
- ・活動量が少ないことに気づいた
- ・睡眠時間を意識した
- ・お風呂に入る (4)
- ・朝日を浴びることを意識できた

その他

- ・時間の使い方がうまくなった (2)
- ・身体によさそうなものをとるようになった
- ・ジムに行く頻度が増えた
- ・仕事にも集中できるようになった
- ・朝の過ごし方が変わった
- ・身体に良いものを買えるお店を選ぶ
- ・残業せずに朝活するようになった

介入群

行動習慣の実施による変化や影響を受けたこと

カラダの変化

- ・朝ご飯で魚を食べるとスッキリする
- ・朝起きやすくなった
- ・午前中のパフォーマンス向上
- ・肌荒れの改善
- ・腸の調子の改善
- ・階段を早く登りたくなる
- ・むくみがよくなった (2)
- ・身体が軽い
- ・体脂肪率の減少 (2)
- ・指輪がゆるくなった

その他

- ・家族に優しくなった
- ・家庭が明るくなった
- ・自分のために使える時間が増えた
- ・お風呂掃除がたのしくなった
- ・食事を作る気持ちになった
- ・買い物の内容が変わった
- ・体を温めようと意識できるようになった
- ・自信がついた
- ・知識があると罪悪感がより強くなる

介入群

EAT/MOVE / SLEEP

- ・朝ごはんのタンパク質のおかずを摂るように心がける (3)
- ・栄養のあるおやつを意識するようになった
- ・食事のバランスについて見直せることでトータルで考えられるようになった (1か月単位)
- ・間食をとることで、遅い時間の夕食食べすぎなくなり、睡眠の質や翌朝の疲れが少なくなった。
- ・カフェインをあまりとらなくなった
- ・睡眠の質を意識する
- ・早めに寝る習慣ができた
- ・階段を使うようになった

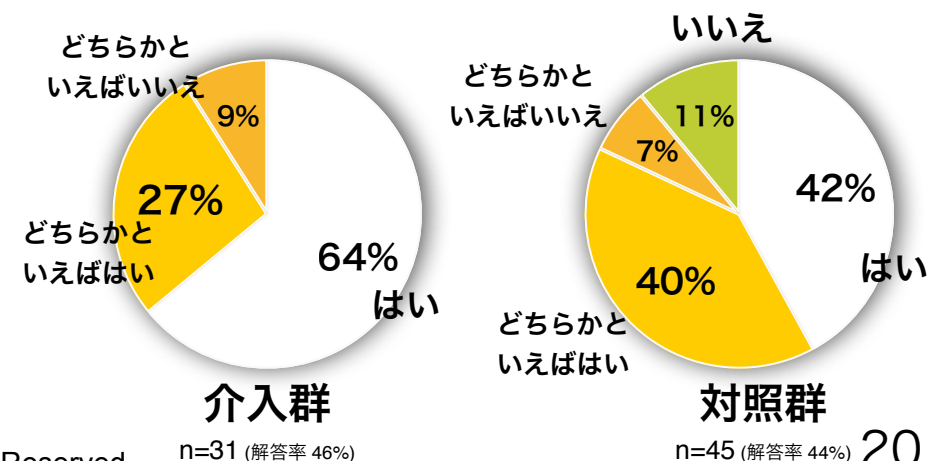
その他

- ・ピラティスを始めた
- ・スマホの歩数計もつけることにつながった
- ・ヨーグルトを手作りする習慣ができた

対照群

まるのうち保健室のプログラムが終了して1か月、測定や情報を得られる機会にまた参加したいと思いますか？

両群ともに8割以上の参加者から同様の機会への参加希望が示された。「情報提供のタイミング」などの違いにより今回の数値の差が見られたと推測される。



継続をする上で、障害になった因子と役立った因子

<役立った因子>

- ・手帳の小さなメッセージに励まされました (2)
- ・コラムが良かった
- ・ライフステージのグラフが役に立った
- ・エクササイズ計算が役にたった
- ・朝カフェの利用
- ・通勤時間を利用しての歩行
- ・やること書いてあるから分かりやすい
- ・具体的なのがよかった (2)
- ・可視化できることで、やる気につながった

介入群

<障害になった因子>

- ・目標設定のハードルの高さ (3)
- ・運動の計算のしかたがわからなかった (3)
- ・環境によるハードルの高さ
 - └ 職場におやつがある / 仕事の環境 (3)
- ・手帳を使わなくなった/毎日書けなかった
- ・手帳をつける習慣がなく忘れてしまう (3)
- ・アプリだと良かった (プッシュ通知など) (2)

<役立った因子>

- ・可視化できることで、やる気につながった
- ・睡眠の質を高めたくなり、アプリと併用すること
- ・手帳の表現
 - └ 「一休み」という表現でプラスに考えられる気持ちの余裕
- ・記入するうちに、よい食事を書きたいと感じること
- ・会社の先輩と一緒に申し込んだことでやる気につながった

対照群

継続が難しいと感じた行動習慣とその理由

- ・おやつを変えることが難しかった
- ・寝る前にメールをチェックする癖 (2)
- ・ウォーキングだけに時間を使うこと
- ・睡眠 (3)

介入群

- ・睡眠の改善方法がわからなかった
- ・平日は忙しくて余裕が持てない
- ・間食をとるのに抵抗がありやめていたので困惑した
- ・実際の生活に落とし込めないことがあり難しく感じた

対照群

行動習慣の継続において最も重要だと思うこと

- ・意識することの明確化
- ・得意不得意の明確化
- ・選択肢の増加
- ・苦手なことに目を向ける機会
- ・レポートリーを増やすこと
- ・小さなことから変えていく (少しのトライで変化がある)

介入群

- ・会社などで、横のつながりが持てる場で実施するのも継続しやすい
- ・行動を変える大切さを知ること
- ・行動習慣を変える方法を幾つか知りたい

対照群

手帳のGood! ポイント

<内容>

- ・手帳の一休みという言葉に癒やされた
- ・柔らかい表現が良かった
- ・簡単で良かった (○をつけるだけ)
- ・習慣化するのに1ヶ月必要なことがわかった
- ・内容が覚えやすかった
- ・イラストが多いのでみていて飽きない
- ・月経の期間とあわせて見れるのが嬉しい
- ・コラムが良かった (5)
- ・未来デザインシート見返した
- ・1ヶ月と期間を決めて取り組めた
- ・目標の達成感が感じられ自信につながった
- ・気分と自分の達成度の関係がみられるのがよかった

手帳へのリクエスト

<デザイン>

- ・家で使うように大きいカレンダーサイズ
- ・切り貼りできる蛇腹型
- ・防水のため表面をツルツルのカバーにコーティング
- ・1ヶ月見開きが良い
- ・年間のものがほしい
- ・サイズと薄さは良かった

<内容>

- ・今日何を食べたのかも、記入できると良い
- ・1週間でもいいので一括りでみたい (グラフの見える化) (3)
- ・エクササイズの計算が難しかった (3)
- ・一口でもチェックしていたが、足りているのかがわからなかった
- ・タンパク質量の目安量リスト表があるとよい (カフェインリストみたいな)
- ・コンビニでのメニューチョイス例が欲しい

手帳の感想

- ・助けを見いだせた
- ・販売して欲しい
- ・続きが欲しい
- ・同じ手帳をもっていると励まし合える
- ・家計簿は苦手だが、これはつけられた
- ・仕事中に書けないので後回しになってしまった



3ヶ月後 継続アンケート結果

配布された手帳が健康習慣継続のために役立った理由と役立たなかった理由

役立った理由

- ・すでに実践していた習慣でも改めて意識することができた（2）
- ・イラストが印象に残って後で思い出せたので行動につながる
- ・書くことによって意識する度合いが違うから
- ・やるべきこととして記憶された
- ・手帳をみることで自分の行動を日々振りかえることができたから
- ・目標を立てたり、毎日その達成をチェックすることで、意識して取り組めた
- ・達成するために生活にも目を向けるようになった
- ・自分の体に向き合ってるという実感がわくから
- ・記録が楽しかったから
- ・食生活と運動に対する意識が変わったから
- ・読んでいて興味深く、面白かったから
- ・新しい情報を知れたから
- ・期限が決まっていたから

介入群

役立たなかった理由

- ・普段使ってる手帳と別なので、持ち歩かなかったり見忘れてしまう
- ・見返すことはほとんどない
- ・見るのが手間になってきた
- ・手帳の利用が終わると使用しなくなるので意識が薄れてしまった
- ・少し手間に思えてしまっていた

役立った理由

- ・運動や食事を考える時に目安にすることができる
- ・自分の生活を見直すことができた（5）
- ・魚の摂取量が極端に少ないことに気がつくことができた
- ・毎日チェックしてると気を付けることができるので
- ・やらないといけないことを意識できるから（5）
- ・朝にタンパク質を、というのが重要だということを知らなかった
- ・すべきことについて、定期的に思い出すのに役立ったから
- ・元々習慣として取り入れていたところも多くあり、全体的に効果を感じている
- ・手帳に記入することを目的にモチベーションを高められた
- ・続けることで、やれば出来る！と自信ができました
- ・毎日を健康面で振り返ることが割りと面白かった
- ・自分の成果が残っているので、継続したいとの思いが強くでてくる

対照群

役立たなかった理由

- ・なかなか書く習慣がつかなかった
- ・スマホなどのアプリが良いと思う。使いづらい
- ・普段手帳を利用しないので生活に馴染まない
- ・あまり効果がなかったため
- ・簡易的なため、見やすい・書きやすい反面ざっくりしすぎていると感じる
- ・項目だけわかれば、今後は自分の手帳でもできるから
- ・結局きちんと利用しきれなかった
- ・紙媒体だったから。アプリなどの方が簡単に入力・管理できる。

手帳内容 <月間カレンダーページ>



月間カレンダー(1か月の見通し)

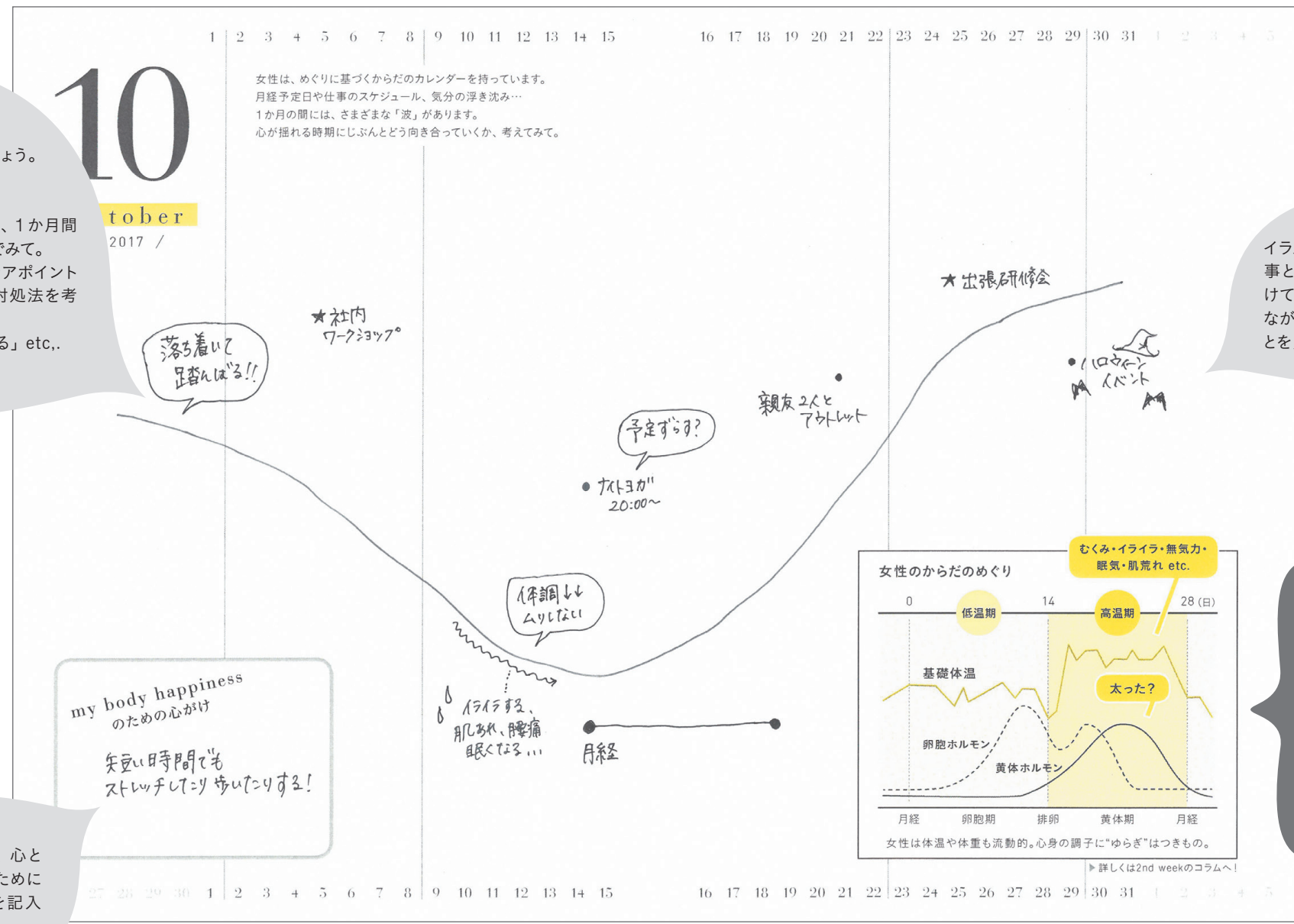
BE HAPPY!



- じぶんのカレンダーを記入しましょう。
- ①月経予定日
 - ②仕事のスケジュール
 - ③この先の予定を見通しながら、1か月の心のゆらぎを曲線で描きこんでみて。
 - ④心が揺れそうな時期に大事なアポイントやはずせない仕事があるときの対処法を考え、記入してみましょう。
例)「よく寝る!」「お酒をひかえる」etc.,

イラストを描き込んだり、仕事とプライベートで色を分けてもOK。なども描き込みながら、1か月に起こることを見通してみてもいい。

女性のからだは、月経周期に伴うホルモンバランスの変化によって体調が大きく変化します。1か月の間に体重が1〜3kg増減することも珍しくありません。とくに排卵から月経までの時期は、からだがいっぱいなるものを“溜め込む”とき。この時期にはだるさやむくみが出るかも……と、心の準備をして迎えられるようにしましょう。



MAKE BETTER CYCLE

これから1か月、心とからだの元気のために心がけたいことを記入してみましょう。

手帳内容 ＜行動目標実施記録ページ 対照群用 ※ コラム等情報提供ページはなし＞

9.10

1st week

9/25-10/1

WE ARE WHAT WE EAT.



今週の my 目標

今週がんばること、日常生活にプラスしたいことを記入＆チェックしよう

EAT

電車orバス＋徒歩 60分 / 4Ex	立ち仕事(ややきつい) 60分 / 3.5Ex
散歩 20分 / 1Ex	買い物 30分 / 2Ex
床掃除 30分 / 1.7Ex	外で子どもと遊ぶ 30分 / 2.5Ex
風呂掃除 30分 / 1.9Ex	自転車(16.1~19.2km/弱) 30分 / 3Ex
ウォーキング 40分 / 2.5Ex	テニス・スキー 60分 / 4Ex
ジョギング 30分 / 3.5Ex	ゴルフ打ちっぱなし 60分 / 3Ex
卓球・バレーボール 60分 / 4Ex	エアロビックダンス 40分 / 4Ex

SLEEP

9/25 MON	26 TUE	27 WED	30 SAT	10/1 SUN	MEMO
今日の気分 ☐ Happy ☐ Fine ☐ Bad ☐ Sad	今日の気分 ☐ Happy ☐ Fine ☐ Bad ☐ Sad	今日の気分 ☐ Happy ☐ Fine ☐ Bad ☐ Sad	今日の気分 ☐ Happy ☐ Fine ☐ Bad ☐ Sad	今日の気分 ☐ Happy ☐ Fine ☐ Bad ☐ Sad	
◇ ◀月経期間をチェック▶ ひと休みできた	◇ ひと休みできた	◇ ひと休みできた	◇ ひと休みできた	◇ ひと休みできた	100点！よくできました！ 合計 Ex
朝ごはんを食べた ☐	朝ごはんを食べた ☐	朝ごはんを食べた ☐	朝ごはんを食べた ☐	朝ごはんを食べた ☐	
たんぱく質のある朝ごはんを食べた ☐	たんぱく質のある朝ごはんを食べた ☐	たんぱく質のある朝ごはんを食べた ☐	たんぱく質のある朝ごはんを食べた ☐	たんぱく質のある朝ごはんを食べた ☐	
    	    	    	    	    	
栄養のあるおやつを食べた ☐	栄養のあるおやつを食べた ☐	栄養のあるおやつを食べた ☐	栄養のあるおやつを食べた ☐	栄養のあるおやつを食べた ☐	
駅やオフィスで階段利用を心がけた ☐	駅やオフィスで階段利用を心がけた ☐	駅やオフィスで階段利用を心がけた ☐	駅やオフィスで階段利用を心がけた ☐	駅やオフィスで階段利用を心がけた ☐	
カフェインを300mg以下に抑えた ☐	カフェインを300mg以下に抑えた ☐	カフェインを300mg以下に抑えた ☐	カフェインを300mg以下に抑えた ☐	カフェインを300mg以下に抑えた ☐	
6時間以上眠った ☐	6時間以上眠った ☐	6時間以上眠った ☐	6時間以上眠った ☐	6時間以上眠った ☐	
my 目標 EAT ☐	my 目標 EAT ☐	my 目標 EAT ☐	my 目標 EAT ☐	my 目標 EAT ☐	
my 目標 MOVE (実施したExの数)	my 目標 MOVE (実施したExの数)	my 目標 MOVE (実施したExの数)	my 目標 MOVE (実施したExの数)	my 目標 MOVE (実施したExの数)	
my 目標 SLEEP ☐	my 目標 SLEEP ☐	my 目標 SLEEP ☐	my 目標 SLEEP ☐	my 目標 SLEEP ☐	