

ダイエットサポート申込書

令和 年 月 日

保険証 記号 番号 氏名

◆申込の動機

◆現在の身長 cm、体重 kg、直近健診時の体重 kg

分かる場合はご記入ください。

◆最終的に目指したいと思っている体重 kg

◆体重を減らすためのアクションプラン（食事2つと運動1つ）と、各プランの実行性を高めるための準備・段取りを具体的にお書きください。（準備・段取りについては裏面参照）

プラン1 食生活：

準備・段取り：

プラン2 食生活：

準備・段取り：

プラン3 運動：

準備・段取り：

◆約束事項 同意いただける項目にチェック☑を入れてください。

- ☐ ダイエットサポート実施要項の内容を理解したうえで申込みます。
- ☐ 基本目標である3ヶ月で3kg減らすことを目指し、生活習慣の改善に取り組みます。
- ☐ 毎日体重を計り、グラフに記録します。
- ☐ 組合からの連絡には必ず応答します。電話に出られない時は折返し連絡します。
- ☐ 組合への提出書類は全て提出します。
- ☐ 都合によりやむを得ず継続できなくなった時は連絡します。

（全てにご同意いただけない場合は、お申込みをお断りすることがあります。）

◆連絡先

月～金曜日（祝日を除く）9時半～17時の間につながる電話連絡先

勤務先・携帯・自宅 Tel：

希望の曜日 曜日 希望の時間帯 時頃

サポート担当者 管理栄養士

FAX：03-3839-5624

ダイエットサポートにおける個人情報の取扱いについて

個人情報の取扱いについては、健保組合ウェブサイト (<http://www.kanto-kenpo.or.jp>) をご確認ください。

申込書にご記入いただいた個人情報はダイエットサポートのために利用し、その他の目的では使用いたしません。

問い合わせ先：関東百貨店健康保険組合 健康管理課 指導係

TEL：03-3833-6143

月～金曜日（祝日を除く10時から16時）

FAX：03-3839-5624

◆アクションプラン作成ガイド

①1か月に1kg減らすには体脂肪1kgが7200kcal相当なので
÷30日
=240kcal/日

★体重測定×食事×運動を
組み合わせて1日240kcal
のマイナスを作る！

②組み合わせて240kcalのマイナスをつくる！

1日あたり240kcal減らすヒント集

～食生活～

□ご飯(普通盛り 150g)255kcalを(小盛 100g)170kcalに-85

□ご飯(150g)255kcalをお粥(普通茶碗 1杯 200g)142kcalに-113

□ラーメンの時はライス 255kcalを頼まない-255

□市販のお弁当はカロリー表示を参考に今より80kcal減らす-80

□カップ麺はフライ麺 345kcalをノンフライ麺 263kcalに-82

□コンビニ唐揚げ 220kcalを焼き鳥もも塩 1本 82kcalに-138

□焼き鳥皮塩 1本 154kcalをねぎま塩 64kcalに-90

□マヨネーズ(15g)100kcalをノンオイルドレッシング(15g)0kcalに-85

□アイスクリーム(100g)212kcalをシャーベット(100g)127kcalに-85

□プリン(90g)をコーヒーゼリー(90g)51kcalに-99

□お煎餅 2枚 160kcalを1枚 80kcalに-80

□ポテトチップス 1袋 471kcalを半分 236kcalに-235

□バナナ 1本 129kcalをキウイフルーツ 1個 43kcalに-86

□おやつチョコチップメロンパン 565kcalをやめる-565

★ダイエットにおいて
体重測定はマスト！

ここでは食生活から2つ
運動から1つプランを考える

□缶コーヒー(加糖 200ml)80kcalを無糖 0kcalに-80

□コーラ(500ml)224kcalを緑茶 0kcalに-224

□ビール(500ml)200kcalを(350ml)140kcalにサイズダウン-60

□梅チューハイ(350ml)141kcalを梅酒+無糖炭酸 53kcalに-87

～運動～

□17分間速歩(体重70kgの人の場合)-80

□33分間ぶらぶらと歩く(体重70kgの人の場合)-80

□22分間犬の散歩をする(体重70kgの人の場合)-80

□12分間ゆっくりスクワット(体重70kgの人の場合)-80



-80kcalを3つ組み合わせると-240kcal

③②を参考に-240kcalを作る行動(食生活2つ、運動1つ)をプラン1～3に記入。

(例)プラン1：夕食後のアイスクリームをやめる。

④プラン1～3の実行度を高めるためにすることを記入。

(例)準備・段取り：冷凍庫にアイスクリームの買い置きをしない。

どうしても食べたいときは1口サイズのシャーベット
(アソートタイプ)を1つ買う。

★100%でなく
ても毎日続け
ることが大事