

# ◆ 腹囲（おなか周り）を測定してみましょう。

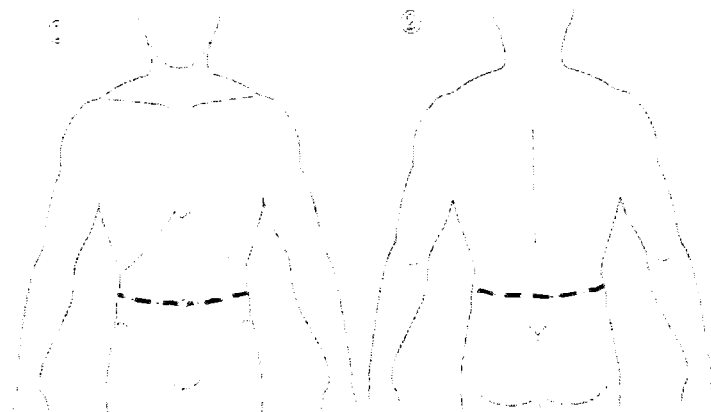
## <腹囲の計測>

- 腹囲は、力を抜いて立った状態でへその高さで測定してください。  
(測られる方は、両足をそろえ、両腕はからだの横に自然に下げ、おなかに力が入らないようにしてください。)
- 測定者は、測られる方の正面に立ち、巻き尺を腹部に直接あててください。  
(洗濯ばさみ等で服を巻きあげると良いです。)
- 巻尺が水平にきちんと巻かれているかを確認し、普通の呼吸で息をはいた終わりに、目盛りを読み取ってください。
- なお、できるだけ飲食後2時間経過した後に測定をしてください。

※正確な計測を行うため、下着などは着用せずに、直接腹部を計測してください。

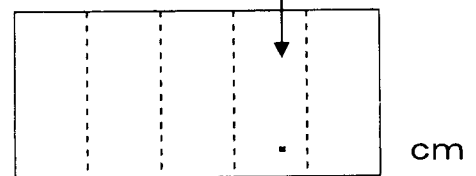
## 手 順

- ① 軽く両腕をあげてもらい、へその高さに巻尺をあてる。
- ② 巻き尺が水平に巻かれているか確認する。
- ③ 測定するときは、両腕を体の横に自然に下げてもらい、普通の呼吸で息をはいた終わりに目盛りを読み取る。



## ★ 腹囲の結果

(0.5cm まで読み取ってください)



( 月 日 午前 午後 時に測定)

氏名		性別	1. 男	2. 女	年齢	満	歳
----	--	----	------	------	----	---	---

教材No. D-37の参考資料

【教材のねらい】

- ・腹囲の正確な計測方法について知ることができる。

【資料の使い方】

- ・測定者は本資料の手順に沿った正確な計測方法については事前にマスターしておくこと。
- ・へその位置が下に移動しているときは、肋骨の下縁と前上腸骨棘の midpoint の高さで測定すること。
- ・巻き尺は、合成樹脂製JIS規格のもので、伸縮による目盛りの狂いの少ないものを選択することが望ましい。

# 食事ダイアリー

(食生活ダイアリーの記入のしかた)

野菜料理、油料理、菓子、清涼飲料水、アルコールについて、食べたものとその量をその日のうちに記入しましょう。

	月 日 料理名 量	月 日 料理名 量	月 日 料理名 量	月 日 料理名 量	月 日 料理名 量
野菜料理					
油料理 揚げ物 炒め物 など					
菓子					
清涼飲料水					
アルコール					

教材No. D-38

**【教材のねらい】**

- ・食事で見直す目標に掲げた事項と照らし、食生活を振り返る機会にする。

**【資料の使い方】**

- ・食事で見直す目標に掲げた事項を中心に、食べたものと量を記録してもらおう。



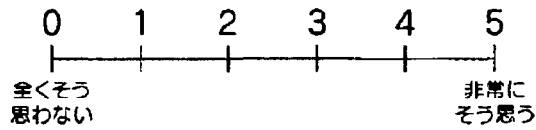
教材No. D-39

【教材のねらい】

- ・歩数と体重の変化を記録し、自分の体重変動を見て生活習慣を振り返る機会にする。

# ◆運動をすることに伴い負担をどのくらい感じているか自己評価してみましょう

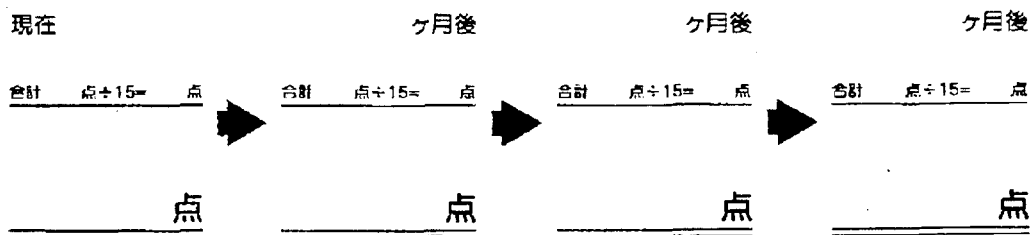
0～5点で記録しましょう



負担評価

	例	現在	ヶ月後	ヶ月後	ヶ月後
①運動するのが面倒くさい	3				
②つまらない	0				
③気力がない	2				
④苦しい	3				
⑤運動は苦手だ	2				
⑥運動は体に悪い気がする	0				
⑦怪我をしそうで心配だ	1				
⑧仕事や家事で十分だ	4				
⑨汗をかくのがいやだ	0				
⑩体を動かすのが嫌い	2				
⑪体が重い	3				
⑫体が痛い	2				
⑬体が疲れる	3				
⑭時間がない	4				
⑮仲間がいない	2				
合計	31				

### 負担度



教材No. D-40

**【教材のねらい】**

・運動を実施することに伴う自己負担感を定期的に評価することにより、運動を継続することで変化する自己負担感の変化についてモニタリングする。

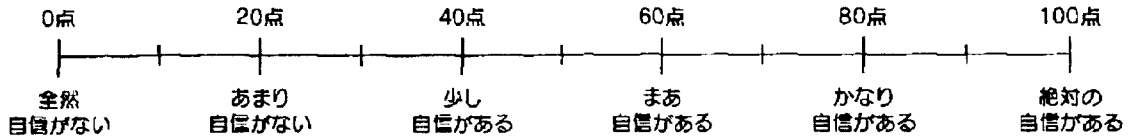
**【資料の使い方】**

・本人に定期的に回答してもらい、運動に関する支援計画に活用する。



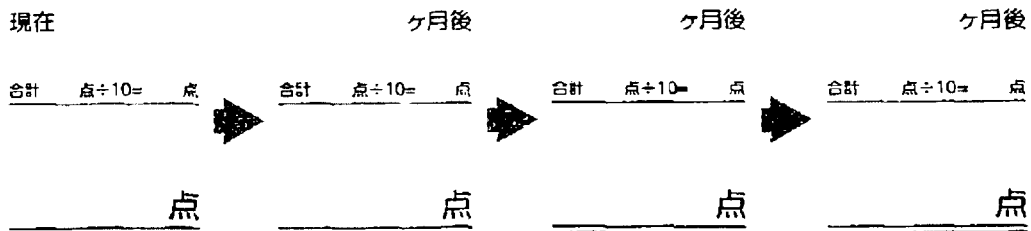
# ◆運動に対する自信度を自己評価してみましょう

あなたは、次のように運動をすることにどれくらい自信がありますか。「全然自信がない」を0点とし、100点を「絶対の自信がある」とした以下のような尺度で、あなたは何点くらいの自信がありますか。



	例	現在	ヶ月後	ヶ月後	ヶ月後
①疲労をためずに運動する	40				
②楽しく運動ができる	60				
③無理なく運動する	60				
④日常生活の一部として運動する	30				
⑤これからも運動を続ける	50				
⑥時間がないという時でも運動する	0				
⑦雨が降っている日でも運動する	20				
⑧気分がすぐれないときでも運動する	10				
⑨家族や友人に運動を勧める	50				
⑩家族や友人に運動の良さや運動の仕方を教えてあげる	20				
合計	360				

## 自信度



教材No. D-41

**【教材のねらい】**

・運動に対する自信度を自己評価することにより、運動を継続することで変化する自信度の変化についてモニタリングする。

**【資料の使い方】**

・本人に定期的に回答してもらい、運動に関する支援計画に活用する。

## 関心度確認表

お名前 \_\_\_\_\_

各カリキュラム終了時、所感に○をつけてください。

	所 感			
	積極的に参加	自主的に参加	言われて参加	気が進まない が参加
参加に関して				
食事の話・ 実習	大変ためにな った	ためになった	わからなかつ た	全くわからなかつ た
食事習慣	今日から変え ようと思う	明日から変え ようと思う	変えたいと思 うが難しい	今までのままで いいと思う
運動の話・ 実技	大変ためにな った	ためになった	わからなかつ た	全くわからなかつ た <input type="text"/>
運動習慣	今日から変え ようと思う	明日から変え ようと思う	変えたいと思 うが難しい	今までのままで いいと思う
歯科の講義・ 実技	大変ためにな った	ためになった	わからなかつ た	全くわからなかつ た
結果説明・生活 習慣病の話	大変ためにな った	ためになった	わからなかつ た	全くわからなかつ た
検査結果を 聞いて感じた こと	健康になる 努力をしよう と思う	健康になる 努力が必要と 思う	健康になる 努力は必要だ と思うが実行 は難しい	今のままでいい と思う
全体	大変ためにな った	ためになった	わからなかつ た	全くわからなかつ た
今日の教室に 参加して感じ たこと	今日から変え ようと思う	明日から変え ようと思う	変えたいと思 うが難しい	今までのままで いいと思う

教材No. D-42

**【教材のねらい】**

・保健指導対象者の関心度を確認することにより、保健指導実施者が行った指導の効果を評価するために使用する。

**【資料の使い方】**

・保健指導終了後に保健指導対象者より記入しててもらう。