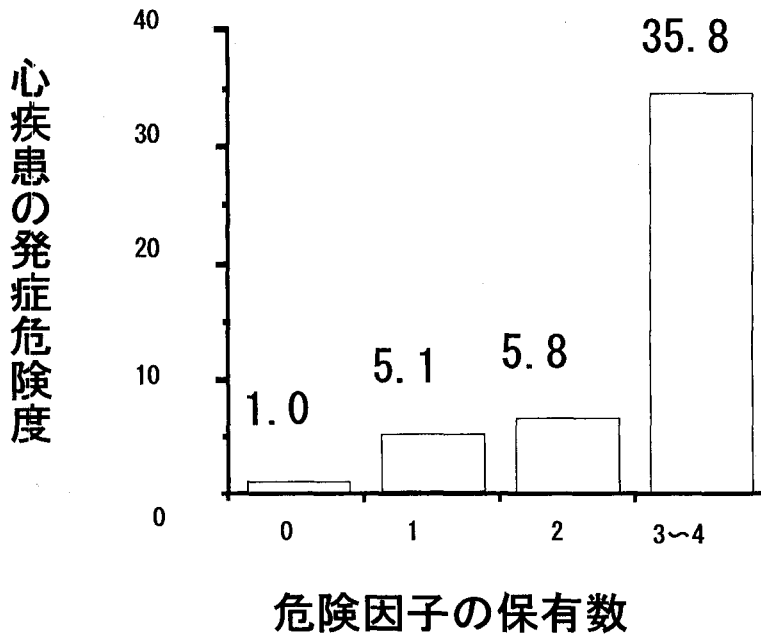


危険因子が重なるほど脳卒中、心疾患を発症する危険が増大する



23

脳・心臓疾患に至る経過

血管障害を起している職員ほとんどがこのような経過を辿っている

A氏 54歳 脳梗塞

	34歳	35歳	36歳	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳	
検査結果	BMI25以上(肥満)										高中性脂肪											
											高血圧											
											高尿酸											
											低HDL											
											高LDL											
治療																				一過性脳虚血治療		左脳梗塞治療

B氏 57歳 心筋梗塞

	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳	55歳	56歳	57歳	
検査結果	BMI25以上(肥満)										高GPT											
											高血圧											
											高中性脂肪											
											低HDL											
											高血糖											
心電図											陰性T波											
											反時計方向回転											
											ST-T異常											
治療																				異常Q波		陈旧性心筋梗塞治療

(生活習慣病健診・保健指導の在り方に関する検討会 尼崎市野口緑氏提出資料より)

目標設定シート (行動変容のステージを確認)

生活習慣病予防のための目標設定シート

様

体重 64.0 kg

腹囲 84.3 cm

・A氏

今後のご自分の健康(身体)についてどうなったら良いと思いますか？

・男性(40)

・動機付け

支援

そのために、どんなことを実施していこうと思いますか？

・準備期

・ 体重 67kg 以下

・ 夜食 減らす 朝食 増やす

・ 昼食 食べる 量 減らす

平成 27 年

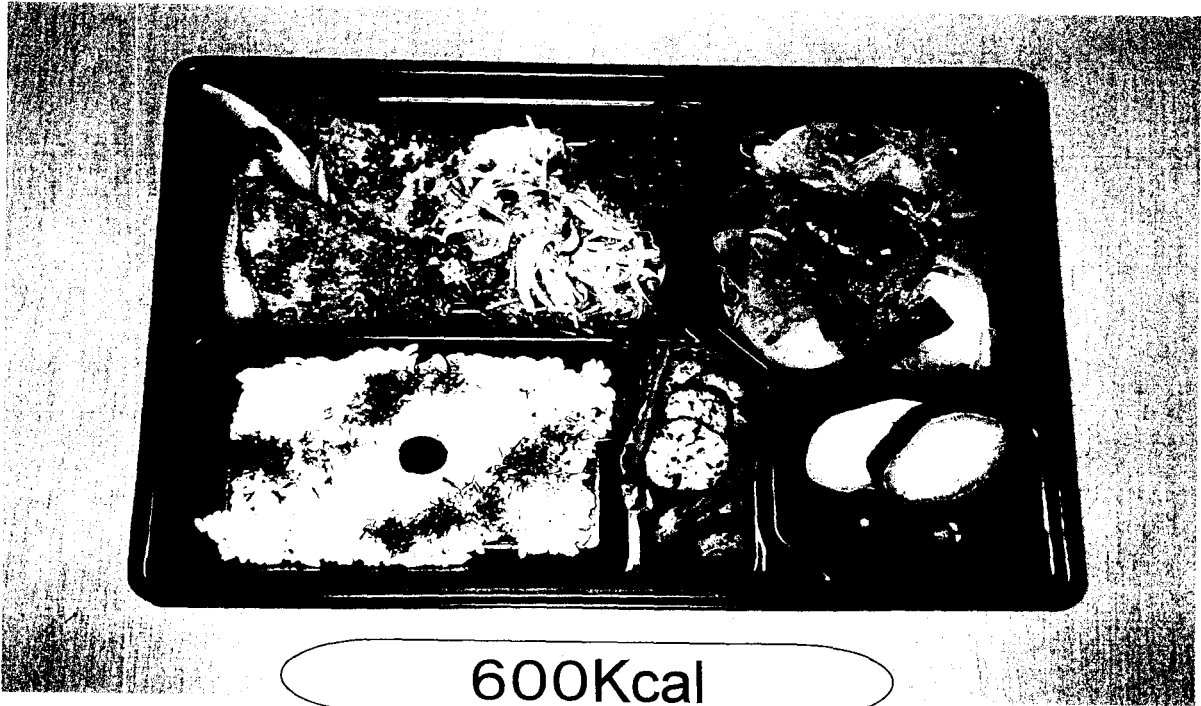
25

一日体験教室

午前	栄養に関する講義
昼食	バランス弁当の試食
午後	運動に関する講義
	実技
	個別目標の設定

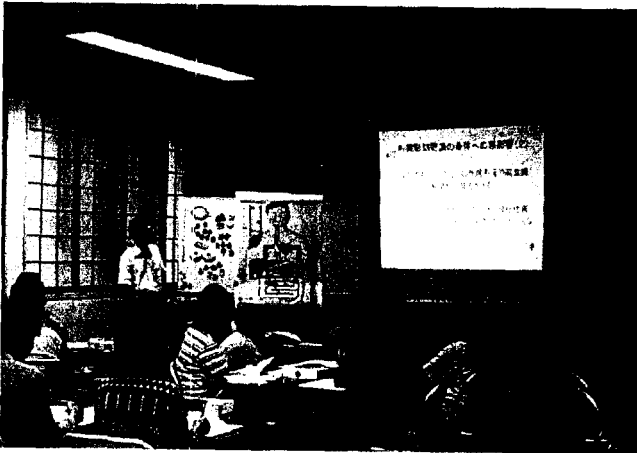
26

バランス弁当の試食 (栄養改善推進員)



27

集団健康教育 (糖尿病教室)



28

積極的支援

<目的>

対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取り組みを継続的に行うことができるように医師、保健師、管理栄養士が支援する。

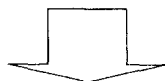
<初回時支援方法>

- ・ 個別支援 (30分～60分以上／人)
- ・ グループ支援(80分～90分以上／回)

29

支援内容

- ・ 動機付け支援の支援内容に下記事項を追加



- ・ 行動目標、行動計画の作成
- ・ 保健指導プログラムの紹介・対象者が決定
社会資源の概要と活用方法の紹介
- ・ 対面による評価時期の設定
(3ヶ月後・6ヶ月後)

30

健康目標

1年後、どんな自分になって
いたいかなりたいか

健康目標シート(私の目標) 平成 18 年 月 日

お名前 _____ 年齢 _____ 個人番号 _____ 受診番号 _____

1、あなたの健康状態について

(1) あなたの理想の健康状態が100点満点とすると今の健康状態は何点ですか?

(2) 自分の健康上の問題点に○をつけてみましょう(複数可)

1、メタボリックシンドローム 2、肥満 3、血圧
4、コレステロール 5、血糖 6、肝機能
7、腎機能 8、心電図 9、食事 10、運動不足
11、喫煙 12、飲酒 13、その他()

(3) どのようにしたら問題を解決していけるでしょうか?

2、1年後どんな自分になっていきたいですか。(なりたい自分像を書いてください)

3、この1年間、続けられる目標を立ててみましょう!まず何からはじめますか、より具体的に書いてみましょう。

4、具体的な方法について

1、町の保健事業を活用してみたい!(健康づくり教室トライコース・個別健康教育)
2、自宅で頑張りたい!(例えば)
3、その他(例えば)

31

無理なく内臓脂肪を減らすために
～運動と食事でバランスよく～

C-7

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は? cm

②当面目標とする腹囲は? cm
メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせず段階的な目標を立てましょう。


③目標達成までの期間は?
確実にじっくりコース: cm ÷ 1cm/月 = か月
急いでがんばるコース: cm ÷ 2cm/月 = か月

④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は?
 cm × 7,000kcal^{*} = kcal
 cal ÷ か月 ÷ 30日 = 1日あたりに減らすエネルギー

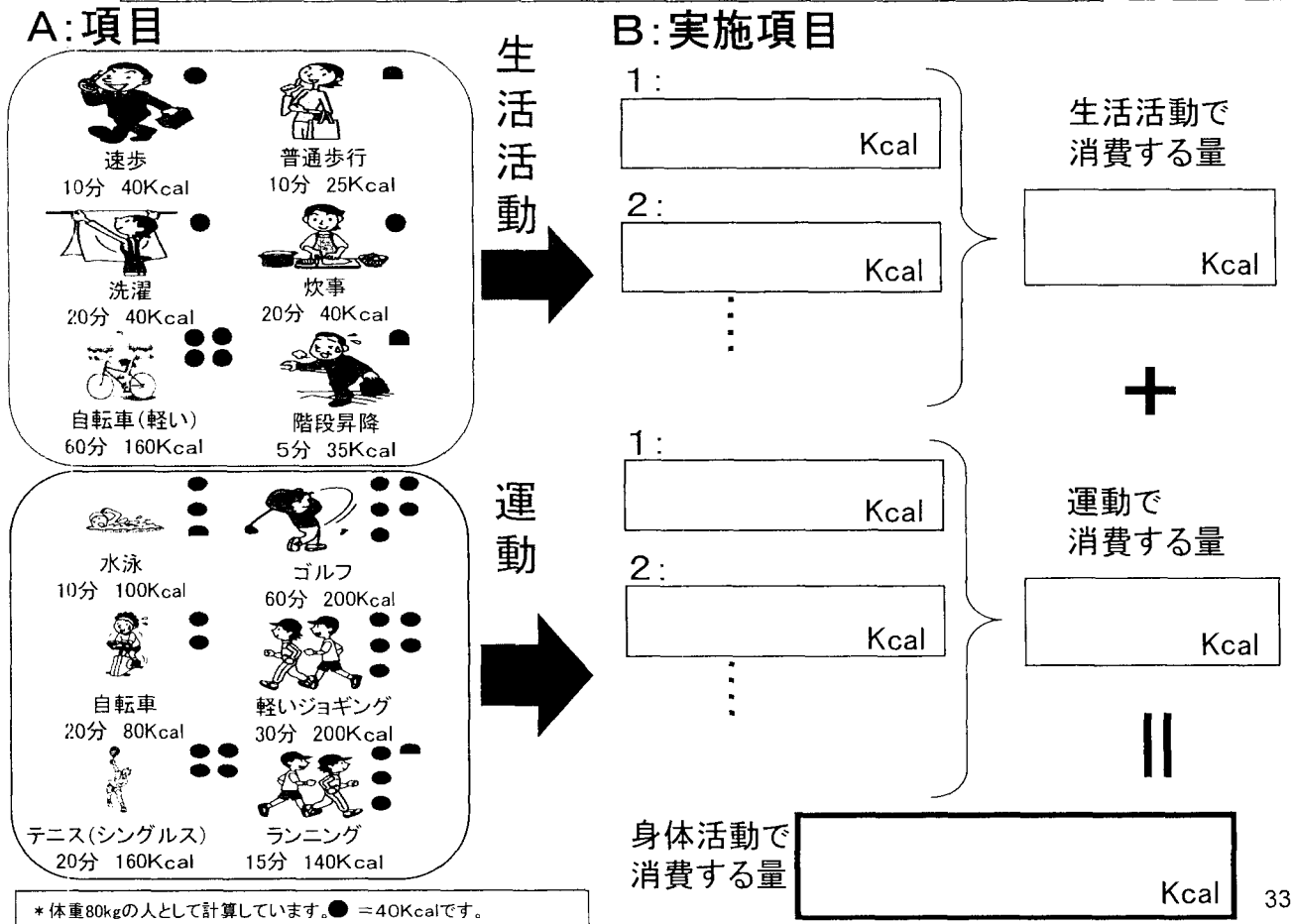
※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか?

1日あたりに減らすエネルギー → **運動で** → **食事で**



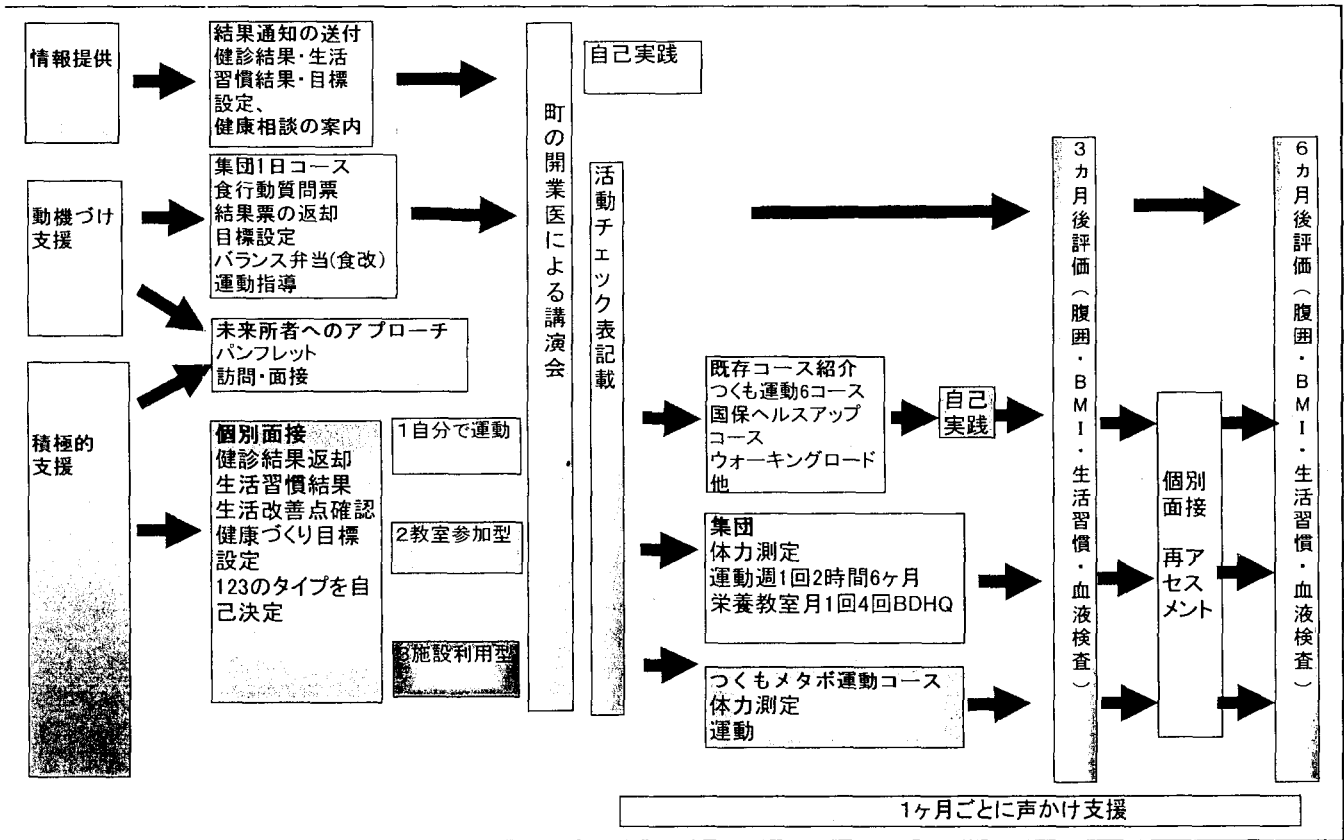
32



選択コース(例)

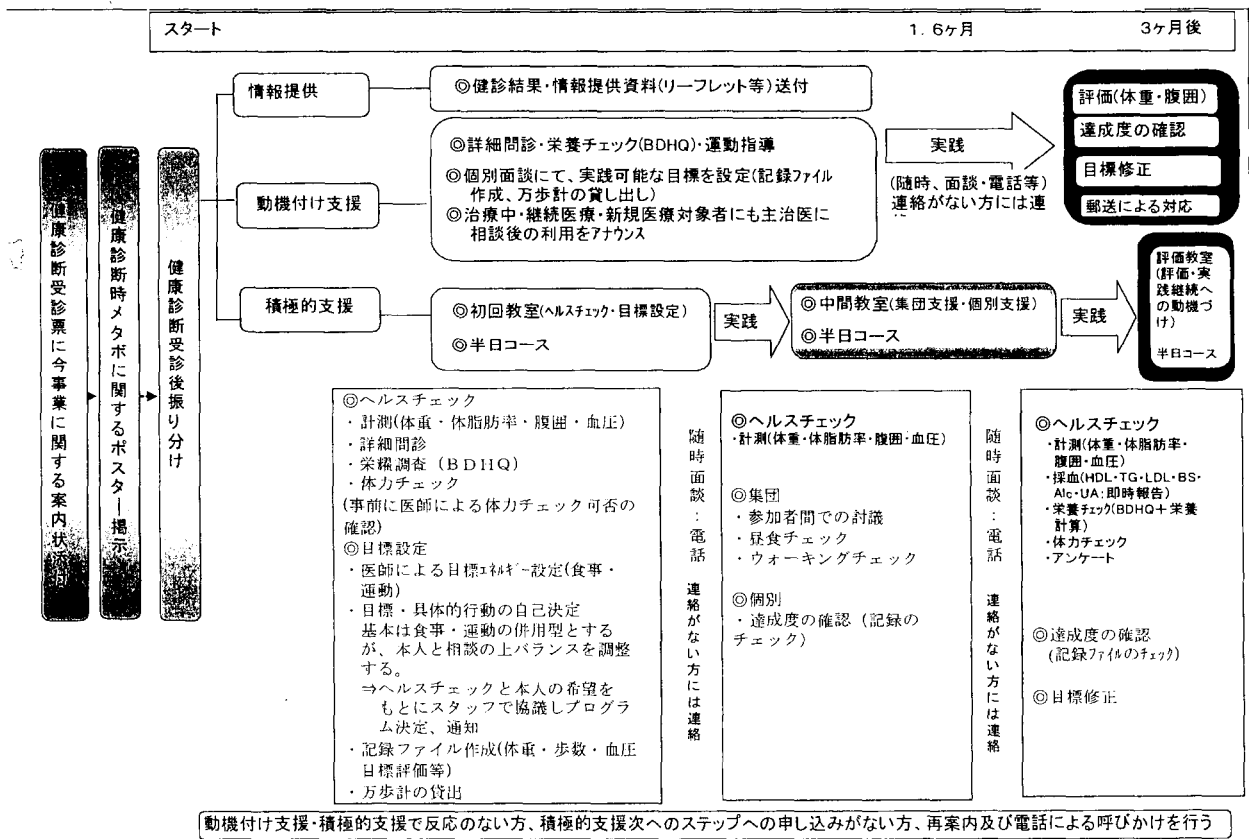
- ① 自分でやるコース(在宅コース)
- ② 町の教室参加コース
「ファットさる教室」
- ③ 地域健康づくり資源の活用コース
(フィットネスつくも)
- ④ 健康生活コーディネート事業

九十九里町の保健指導プログラム例



35

新日鉄健保組合の保健指導プログラム例



36

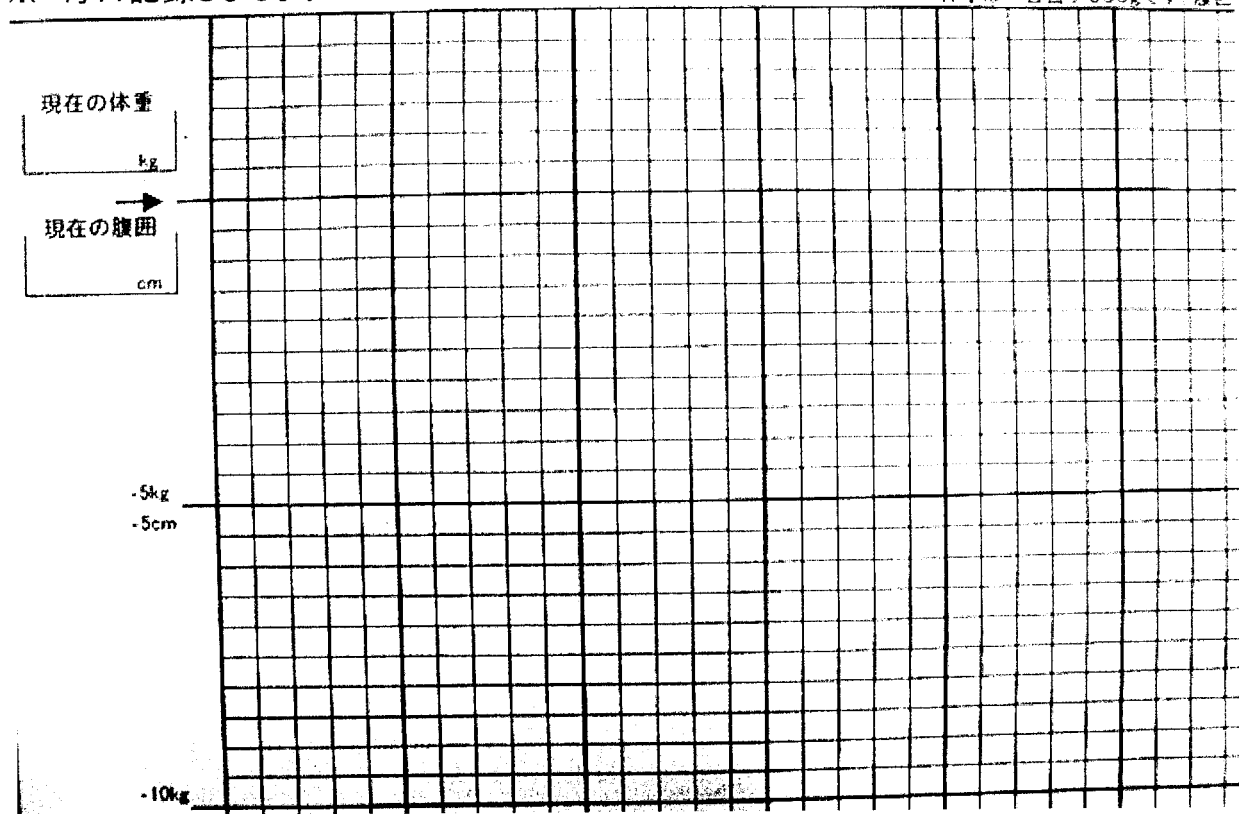
自宅コース

体重と腹囲の変化記録

※ 腹囲は立った状態でおへそ周りを計測しましょう

※ 毎日記録しましょう

体重は一目盛り500gです。横線



37

歩数記録票(年 月 日スタート)

自宅コース

※ 毎日記録しましょう

目標とする1日の歩数 8,000 歩/日

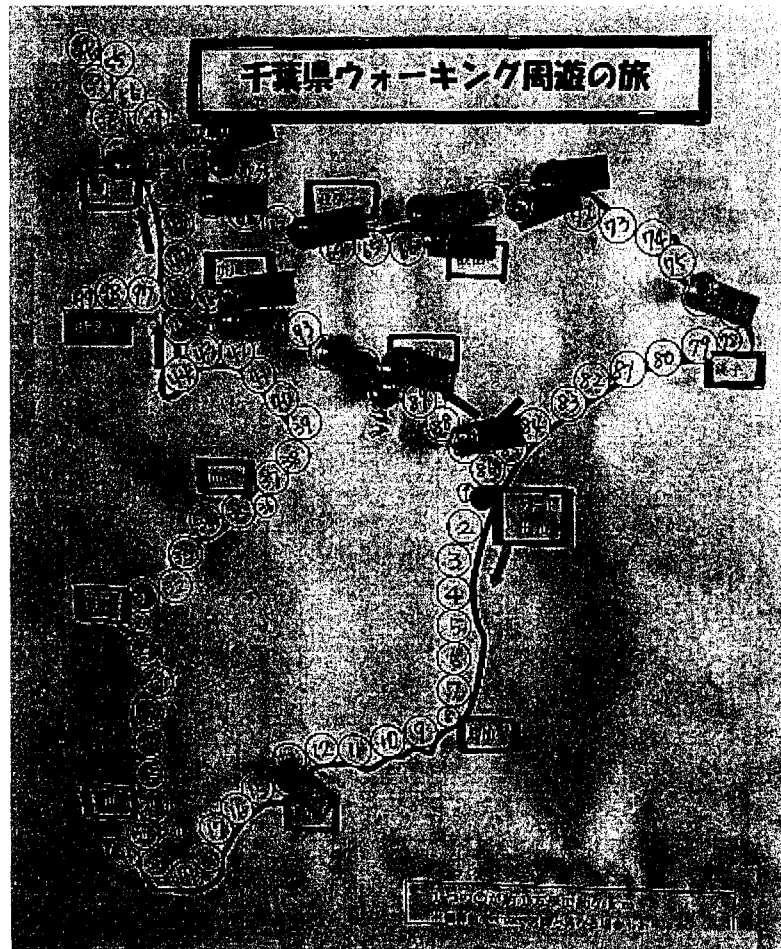
1週間で 56,000 歩/週

1週間単位で目標の達成状況を見ていきましょう。

	10,000	20,000	30,000	40,000	50,000	60,000	70,000
記入例	10030 日	8300 月	8670 火	9000 水	7500 木	11200 金	6000 土
第1週目							
第2週目							
第3週目							
第4週目							
第5週目							

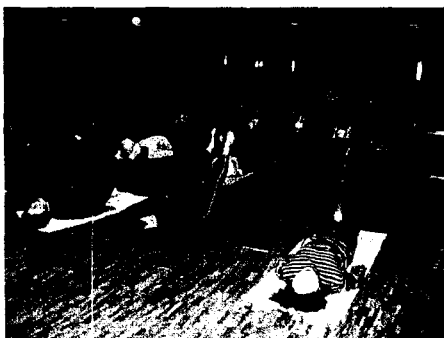
38

千葉県ウォーキング周遊の旅
九十九里町 (例)



町の教室コース

ファットさる(脂肪さる)教室



地域健康づくり資源

フィットネス つくも

真龍川総合公園不動堂エリア内

**フィットネス
つくも**

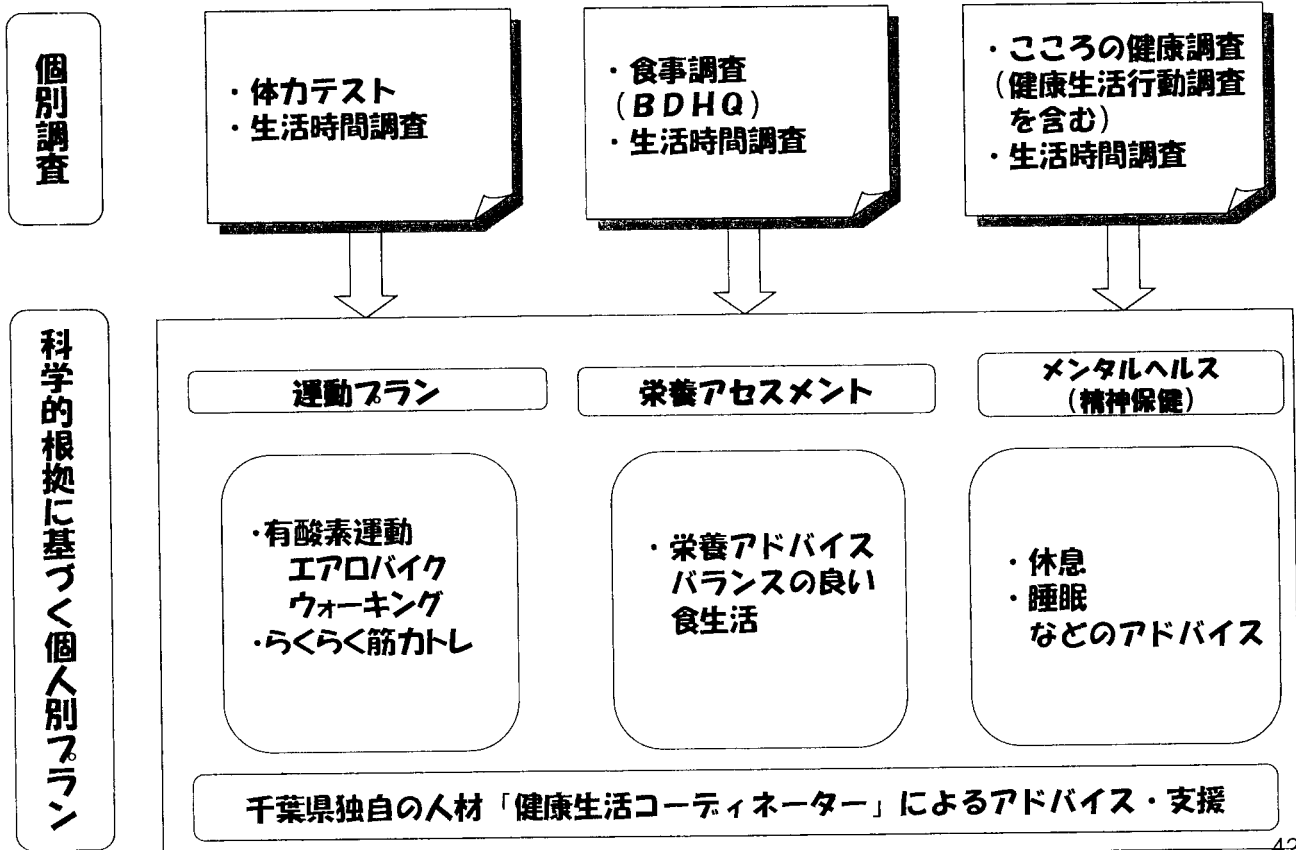


加 九十九里町

- **使用時間**
午前9:00~12:30
午後13:30~17:00
夜間17:30~21:00
- **使用料**
町内(一般220円・学生110円)
町外(一般330円・学生160円)
- **休館日** 毎週火曜日
- **ガイダンスの日**
金・土・日曜日
- **持ち物**
運動できる服装・室内シューズ

41

健康生活コーディネータープログラムの概要



42

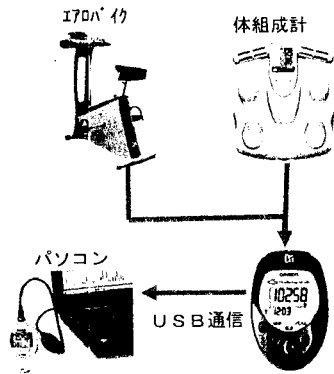
運動プラン

らくらく筋トレ+有酸素運動



43

日々の身体状況・運動履歴をPCで管理



運動プランマイページ

歩数のページ
★あなたの歩数のページです。日数レバに据くように調整しましょう！

2006年11月の歩数計は6854歩でした。

数値実行記録: 602 8 km

今までのベスト	歩数	歩数
1位	2005-11-06	11,394歩
2位	2005-05-29	11,288歩
3位	2005-10-26	10,944歩
4位	2005-11-10	7,032歩
5位	2005-11-20	7,009歩

運動プランマイページ

体組成: 体重のページ
★あなたの体組成(体重)のページです。身体管理に役立ちましょう！

最近3ヶ月の体重

11月 10月 9月

体組成のページ

体脂肪率・筋肉率のページへ

体型確認チャートのページへ

体重推移レベルのページへ

44