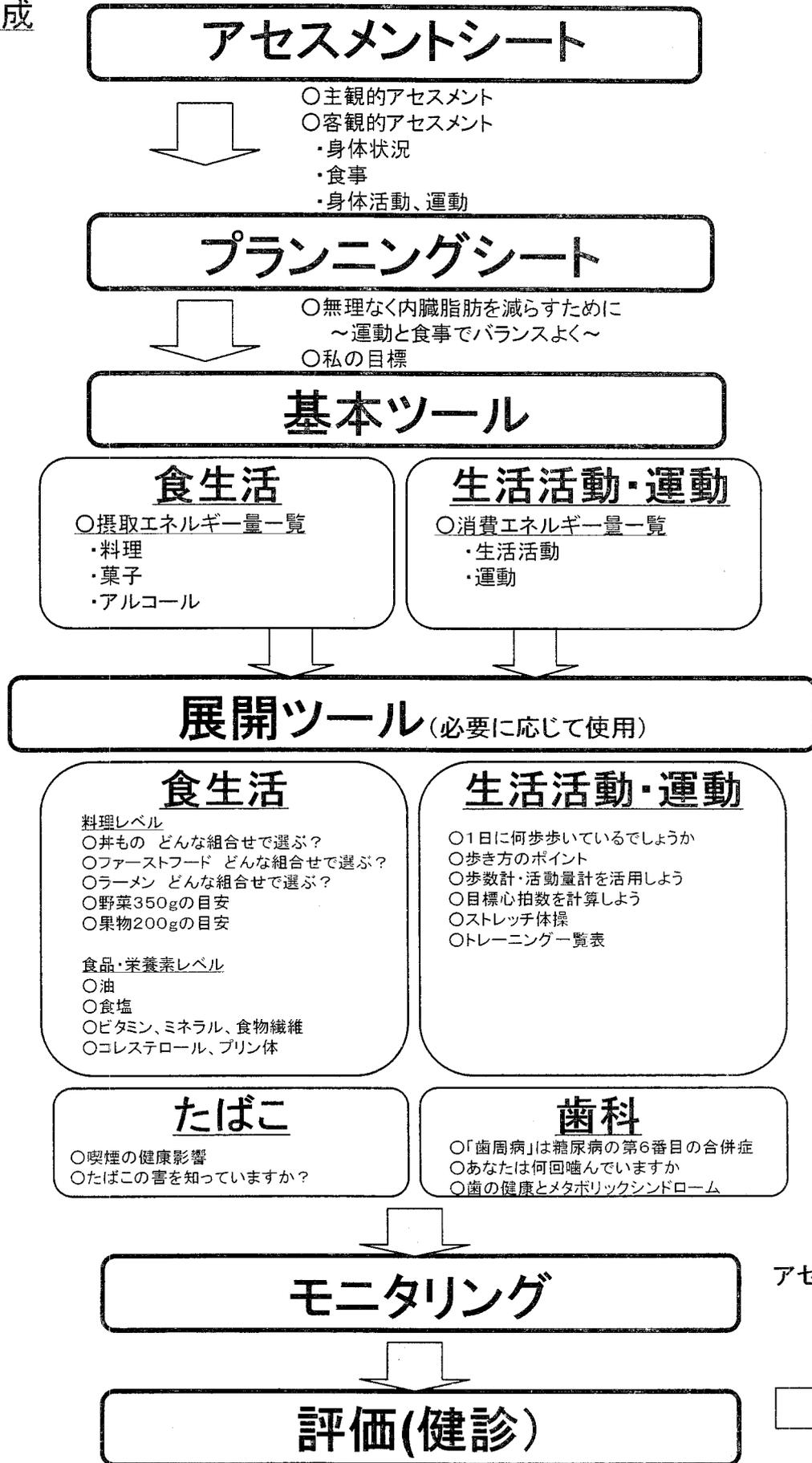
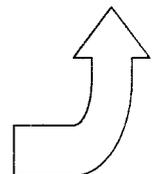


〈食事と運動〉

資料構成



アセスメントへ



アセスメントシート

- 主観的アセスメント
 - ・あなたの肥満についてお答え下さい
- 客観的アセスメント
 - ・身体状況、行動、食生活の記録票
 - ・食事記録票
 - ・行動記録票

(参考資料)

- ・生活活動で脂肪燃焼！
- ・行動変容のステージに関する質問票

あなたの肥満についてお答えください

- 現在のあなたの身長は（ ）cm 体重は（ ）kg
- 太り始めたのは（ ）歳ごろから
- 太り始める前の体重は（ ）kgくらい
- 今までの最高体重は（ ）kg
- 太り始めたきっかけは？ [番号に○印をつけてください]

⇒

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 子どもの時から | 9. 転勤など環境が変わってから |
| 2. 思春期ごろ（ ）歳 | 10. 家族が少なくなってから |
| 3. 結婚してから（ ）歳 | 〔子の独立、家族の死亡など〕 |
| 4. 子どもを出産してから（第 子） | |
| 5. 子どもを出産するたびに | 11. その他 |
| 6. 仕事を始めてから（ ）歳 | 〔 〕 |
| 7. 仕事をやめてから（ ）歳 | |
| 8. スポーツをやめてから（ ）歳 | 12. わからない |

- なぜ太ったと思いますか？ [いくつでも番号に○印をつけてください]

⇒1. 体質

※具体的に

2. 運動不足

3. 食生活

4. ストレス

5. 仕事

6. その他

教材No. C-1

【教材のねらい】

・肥満に至った生活習慣について、過去の状況を振り返りながら確認することにより、自分の生活習慣のどこが肥満を招いたのかを確認する。また、やせた後の自分の姿をイメージし、目標設定を行うことにより、減量に対する動機付けを強める。

【資料の使い方】

・肥満改善教室などで、開始前のアセスメントや目標設定のために、教室開催前に保健指導対象者から自分で記入してもらう。

【シート裏面】

- なぜ(何のために) やせようと思いましたか。いくつかでも思いつくまま書いてください。

- やせるために試みたことがありますか。またそれはどんな事ですか。

⇒ ない・ある

具体的に

- なぜやせられないと思いますか。あなたがやせるのを妨げているものをいくつかでも思いつくままに書いてください。

- 何kgまでやせたいですか？ () kg

- やせたら、あなたはもうなると思いますか。

⇒ 外見的には

内面は

- やせたら何をしたいですか。

- やせるためにこの教室中、どんな目標をもって望みたいですか。(自分なりに考えたことを具体的にお書きください。)

<例>間食を減らす 車を使わずなるべく歩く

すでに教室はスタートしています。初日までの間にも取り組んでください。



- この教室に何を期待しますか。いくつかもお書きください。

身体状況・行動・食生活の記録票

月 日()

身体状況

身長 _____ cm

体重 _____ kg

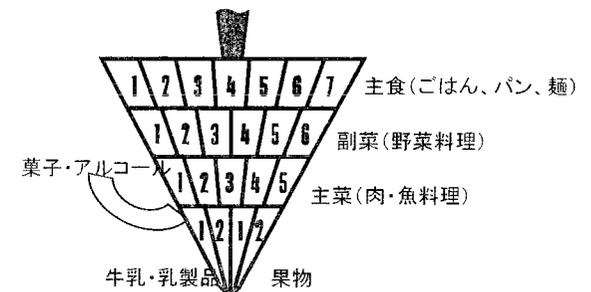
腹囲 _____ cm

行動

時	行動内容・状態	移動手段 (所要時間)
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		

食生活

	料理	量
朝		
昼		
夕		
間食		



記入方法

記入例

6月9日(金)

時	行動内容・状態	移動手段 (所要時間)
5		
6	起床・朝食	
7	通勤(立ち)	徒歩(20分)
8		電車(40分)
9		階段(7階)
10	事務処理	
11	間食	
12	外出(営業)	社用車

	料理	量
朝	ごはん	小1杯
	目玉焼き	卵1個
	みかん	1個

間食	缶コーヒー 250ml	1本
	焼酎ロック	1杯

教材No. C-2

【教材のねらい】

・1日の行動、食事を思いだし、その中から改善可能な点を見つけ出す。

【資料の使い方】

・事前に対象者に渡すなどして記録してもらおう。改善可能な生活習慣について対象者と一緒に確認していく。

(行動記録表の記入方法)

行動の内容をその日のうちに記入しましょう。

記入例を参考に、食事をした時間や運動についても記入して下さい。

(食事記録表の記入方法)

食事の内容をその日のうちに、主食(ごはん2杯、うどん1杯等)とおかず(肉魚料理、野菜料理等)について記入して下さい。菓子類や飲み物、お酒も記入しましょう。量と味付けも分かる範囲で記入してみましょう。

なお、記録は写真でも結構です。※写真撮影の注意点→斜め45°から撮る、全体が写るように撮る、自分が食べたもののみ撮る、コップは中身が見えるように撮る、明るい場所で撮る。

食事記録票

C-3

(食事記録の記入のしかた)

3日間の食事の内容をその日のうちに、主食(ごはん2杯、うどん1杯等)とおかず(肉魚料理、野菜料理等)について記入して下さい。菓子類や飲み物、お酒も記入しましょう。量と味付けも分かる範囲で記入してみましょう。

なお、記録は写真でも結構です。※写真撮影の注意点→斜め45°から撮る、全体が写るように撮る、自分が食べたもののみ撮る、コップは中身が見えるように撮る、明るい場所で撮る。

月 日()

	料理	量
朝		
昼		
夕		
間食		

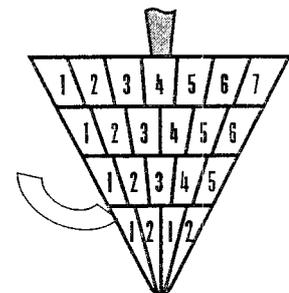
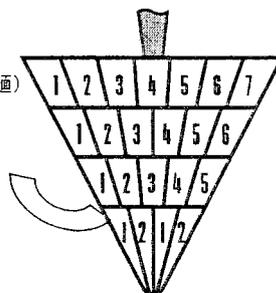
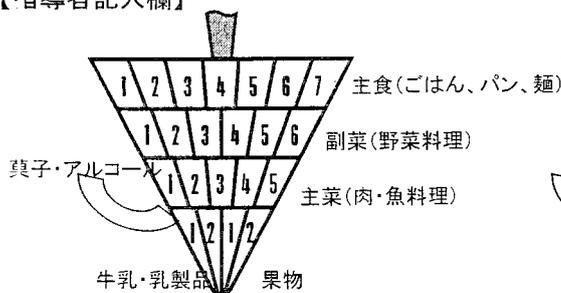
月 日()

	料理	量
朝		
昼		
夕		
間食		

月 日()

	料理	量
朝		
昼		
夕		
間食		

【指導者記入欄】



教材No. C-3

【教材のねらい】

- ・食事の記録し、食生活上の問題点や改善可能な点を見つけ出す。
- ・記録することで、食生活に関心を持たせる。

【資料の使い方】

- ・事前に対象者に渡すなどして記録してもらい。食事の問題点と改善可能な点について対象者と一緒に確認していく。
- ・指導者は、対象者の食事・栄養に関する知識レベルや、食事の傾向から、料理レベル、栄養素レベルなど適切な基本ツール、展開ツールを利用する。
- ・指導者は、対象者の健診結果等から食事で留意すべき点等を的確に把握する必要がある。

行動記録票

(行動記録の記入のしかた)

3日間の行動の内容をその日のうち記入しましょう。記入例を参考に食事をした時間や運動についても記入して下さい。

C-4

記入例

6月9日(金)

時	行動内容・状態	移動手段 (所要時間)
5		
6		
7	起床・朝食	
8	通勤(立ち)	徒歩(20分) 電車(40分) 階段(7階)
9	事務処理	
10		
11	外出(営業)	社用車
12		

月 日()

時	行動内容・状態	移動手段 (所要時間)
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		

月 日()

時	行動内容・状態	移動手段 (所要時間)
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		

月 日()

時	行動内容・状態	移動手段 (所要時間)
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		

教材No. C-4

【教材のねらい】

・行動の記録をし、日常生活の過ごし方や運動習慣などを把握し、改善可能な点を見つけ出す。

【資料の使い方】

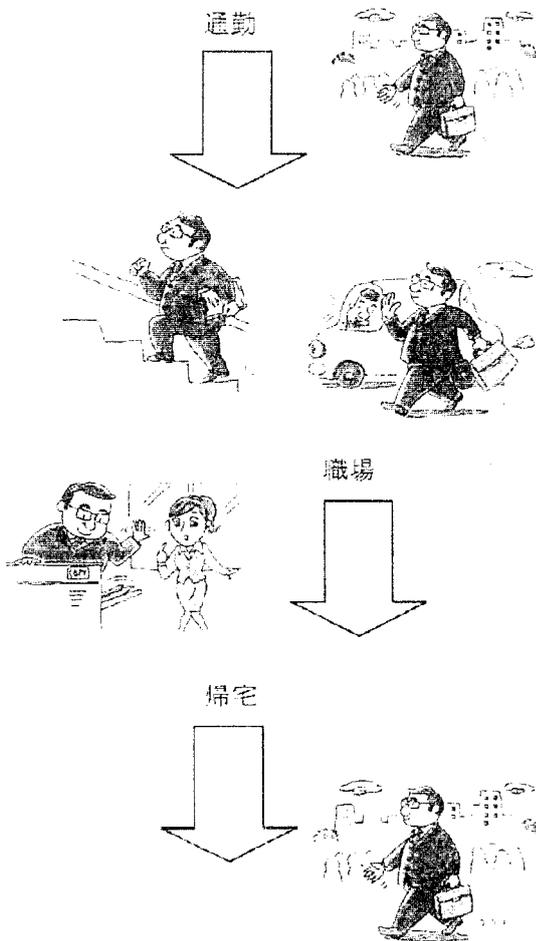
・事前に対象者に渡すなどして記録してもらい、改善可能な生活習慣について対象者と一緒に確認していく。

生活活動で脂肪燃焼！

生活をアクティブにしよう

あなたの日常生活を「かくくしいアクティブ」にできるか考えてみましょう。あなたの一日の生活を思い出してください。朝の通勤、職場での仕事、昼休み、夕方の帰宅などをアクティブに変えてみませんか？下の活動の中で生活の中に取り入れられそうなのはか？変えがきかえられそうなのをチェックしてみてください。

通勤から帰宅までのあなたの活動をチェックしよう



1. 自宅から駅まで電車に遅れないようにさっさと歩く (10分：+0.5点)
2. 電車はがまんして立つ (30分：+1点)
3. 最寄の駅よりひと駅前で降りて、遅刻しないように会社までさっさと歩く (20分：+1点)
4. コピーや書類の提出は全部自分でする (+0.5点)
5. 会社内ではエレベーターを使わず階段を利用する (合計15階分の昇降、+0.5点)
6. 昼食は会社ですませたあと散歩に出かける、あるいは、さっさと歩いて社外へ食べに行く (10分：+0.5点)
7. 社用車を使わずに外出 (+2点)
8. 会社から最寄の駅よりもひとつ先の駅までさっさと歩く (20分：+1点)
9. 電車は立ってがまんする (30分：+1点)
10. 駅から自宅までさっさと歩く (10分：-0.5点)

1～6の中で生活に取り入れられそうな活動はどれでしたか？ 計 点

解説は裏面を参照してください

教材No. C-5

【教材のねらい】

・日常の生活活動を確認する。(サラリーマン用)

選んだものの点数の合計は何点でしたか？

内臓肥満を改善するためには、普段の生活に、新たに3点以上の生活活動を加えることが理想的です。

例えば、

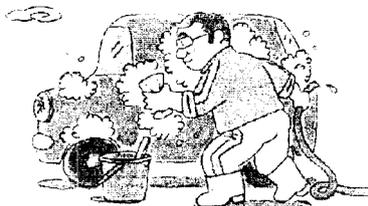
「6. 社用車を使わずに外出 (2点)」と「7. 会社から最寄りの駅よりもひとつ先の駅までさっさと歩く (1点)」を生活活動として取り入れれば、合計3点です。

また、その点数に体重をかけると、消費エネルギーが算出することもできます。運動や生活活動の量を消費エネルギーに換算することで、食事により摂取したエネルギーとのバランスを考えることができます。

例えば、70kgの方なら、

$3 \text{点} \times 70 \text{kg} = 210 \text{kcal}$ となります。

210kcalの生活活動は、30分間の呼吸や鼓動が弾むようなジョギングやテニスに相当します

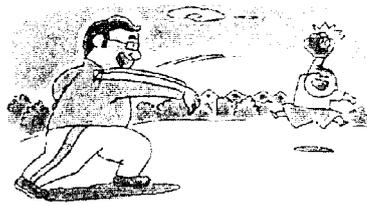


生事のない休みの日には、とかく身体活動の量が減るものです。洗車 (30分:2点)、犬の散歩 (30分:1点)、屋外で子供と遊ぶ (30分:1点) などの活動を行って、休日も少しだけアクティブに過ごしてみましょう。

【洗車 (30分:2点)】



【犬の散歩 (30分:1点)】



【屋外で子供と遊ぶ (30分:1点)】

内臓肥満を改善するためには

あなたは、運動をはじめることによって内臓肥満を改善しますか？それとも、生活活動を見直して内臓肥満を改善しますか？

行動変容のステージに関する質問票

C-6

項目	質問	質問項目	記入欄
食習慣	食習慣改善についてどのように思いますか。(1つだけ番号を記入してください)	1) 関心はない	
		2) 改善しなくてはいけないと思うが、実行できない	
		3) 今すぐにでも実行したい	
		4) 改善を実行して6ヵ月未満である	
		5) 改善を実行して6ヵ月以上である	
飲酒	適正な飲酒習慣は、1日1合までとし、同時に週に最低2回は休肝日をつくることです。このような習慣についてどのように思いますか。(1つだけ番号を記入してください)	1) 関心はない	
		2) 適正な飲酒をしなくてはいけないと思うが、実行できない	
		3) 適正な飲酒を1ヵ月以内に実行したい	
		4) 適正な飲酒を実行して6ヵ月未満である	
		5) 適正な飲酒を実行して6ヵ月以上である	
		6) 意識しなくても適量内である	
		7) 酒を飲まない	
喫煙	あなたは禁煙することにどのくらい関心がありますか。(1つだけ番号を記入してください)	1) 関心がない	
		2) 関心があるが、今後6ヵ月以内に禁煙しようとは考えていない	
		3) 今後6ヵ月以内に禁煙しようと考えているが、この1ヵ月以内に禁煙する考えはない	
		4) この1ヵ月以内に禁煙しようと考えている	
運動	週1日、1日60分以上の定期的な運動を行うことについてお答えください。(1つだけ番号を記入してください)	1) 関心はない	
		2) 運動しなくてはいけないと思うが、実行できない	
		3) 今すぐにでも実行したい	
		4) 時々やっている(やったりやらなかったり)	
		5) 定期的な運動を実行して6ヵ月未満である	
		6) 定期的な運動を実行して6ヵ月以上である	

出典 食習慣・飲酒・運動

健康度評価総合・A・Bコース問診

あいち健康の森健康科学総合センター

喫煙

個別健康教育 禁煙サポートマニュアル

個別健康教育ワーキンググループ編

教材No. C-6

【教材のねらい】

- ・保健指導対象者が自身の行動変容のステージについて知る。

【資料の使い方】

- ・保健指導対象者自身、または保健指導を実施する者が記載する。
- ・保健指導対象者の行動変容ステージに基づいた保健指導を実施する。
- ・実施した保健指導の評価に活用することが可能である。

プランニングシート

- 無理なく内臓脂肪を減らすために
～運動と食事バランスよく～
- 健康目標シート(私の目標)

(指導者資料)

- ・食事摂取規準からみるエネルギー必要量の算出方法
- ・生活習慣病予防のための各学会のガイドラインの整理(2006年版)

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～

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？

① cm

②腹囲の基準値との差は？

① cm

－ 男性85cm、女性90cm =

② cm

③目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース：

② cm

÷ 1 cm/月 =

③ か月

急いでがんばるコース：

② cm

÷ 2 cm/月 =

③ か月

④目標達成まで減らさなければならぬエネルギー量は？

② cm

× 7,000kcal[※] =

④

kcal

④

kcal

÷

③

か月

÷

30日 =

1日あたりに
減らすエネルギー

kcal

※腹囲1cmを減らす(=脂肪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

kcal

運動で

kcal

食事で

kcal



教材No. C-7

【教材のねらい】

腹囲を減らすために食事と運動でどのくらい減らせばよいのか、自分で計算し計画を立てることができる。

【資料の使い方】

○保健指導実施者は以下の点に留意しながら、対象者に記入してもらおう。

- ・腹囲(へその高さの腹囲)の目標は、男性は85cm、女性は90cmで、減らせる腹囲は1か月で1cm程度にし、目標までの差が大きい人はじっくり時間をかける。例えば腹囲91cmの男性が85cmまでの6cm減らす場合、6か月の期間が必要
- ・1cmの腹囲を減らすには、1kgの脂肪減量すなわち7000Kcalが必要。1日あたりに直すと240Kcalになる。
- ・腹囲の減少には身体活動による消費量の増加と食事の摂取量の減少の両方が不可欠。

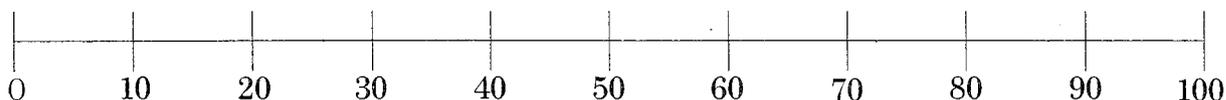
お名前 _____

1. 自分の健康上の問題点に○を付けてみましょう。

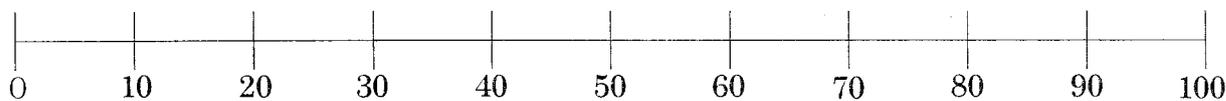
- | | | |
|-----------------|--------|--------------------------------|
| 1. メタボリックシンドローム | 2. 肥満 | 3. 血圧 |
| 4. コレステロール | 5. 血糖 | 6. 肝機能 |
| 7. 腎機能 | 8. 心電図 | 9. その他（ ） |

2. あなたの健康状態についてお尋ねします。

(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) 今の生活を続けた場合、10年後の自分の健康状態は何点だと思いますか？



3. どうしたら問題を解決していけるでしょうか？

4. 続けられる目標を立てましょう！まずあなたは何かから始めますか？

1.	
2.	
3.	

教材No. C-8

【教材のねらい】

・自分の健康問題について認識するとともに、改善に向けた具体的な目標を立てる。

【資料の使い方】

・C-7による運動と食事のエネルギーの減少を、どのように生活の中で実践していくか、具体的な目標として掲げる。

・C-2, 3, 4等により把握された日常生活から改善可能な点を見つけ出し、目標として掲げる。

食事摂取基準からみるエネルギー必要量の算出方法

食事量の決定に必要な“基本情報”		基本情報に基づき決定されるもの	
身長	(m)	身長 <input type="text"/> (m) × 身長 <input type="text"/> (m) × 22 = 標準体重 <input type="text"/> (kg)	
体重	(kg)	現在の体重も考慮して 目標体重 <input type="text"/> (kg)	
性別	男・女	基礎代謝基準値 <input type="text"/> (kcal/kg/日)	※表1より
年齢	(歳)	(体重1kgあたりに必要なエネルギー量)	該当する値を選択。
日常生活活動状況		身体活動レベル <input type="text"/>	※表2より 該当する値を選択。

目標体重(kg) × 基礎代謝基準値(kcal/kg/日) × 身体活動レベル = 1日に必要なエネルギー量(kcal/日)
 × × =

表1 基礎代謝基準値(kcal/kg/日)

年齢区分	男性	女性
1~2(歳)	61.0	59.7
3~5(歳)	54.8	52.2
6~7(歳)	44.3	41.9
8~9(歳)	40.8	38.3
10~11(歳)	37.4	34.8
12~14(歳)	31.0	29.6
15~17(歳)	27.0	25.3
18~29(歳)	24.0	23.6
30~49(歳)	22.3	21.7
50~69(歳)	21.5	20.7
70以上(歳)	21.5	20.7

表2 身体活動レベルの値

身体活動レベル	低い (レベルⅠ)	ふつう (レベルⅡ)	高い (レベルⅢ)
1~2(歳)	-	1.40	-
3~5(歳)	-	1.50	-
6~7(歳)	-	1.60	-
8~9(歳)	-	1.70	1.90
10~11(歳)	-	1.70	1.90
12~14(歳)	1.50	1.70	1.90
15~17(歳)	1.50	1.75	2.00
18~29(歳)	1.50	1.75	2.00
30~49(歳)	1.50	1.75	2.00
50~69(歳)	1.50	1.75	2.00
70以上(歳)	1.30	1.50	1.70

参考: 日本人の食事摂取規準(2005年版)

教材No. C-9

【教材のねらい】

・指導者用

日本人の食事摂取基準によりエネルギー必要量の算出を行う際に用いる。

【資料の使い方】

- ・目標体重、基礎代謝基準値、身体活動レベルからエネルギー必要量を算出する。
- ・C-7により食事によるエネルギー減少の目標を算出する場合に、最低必要なエネルギー摂取量は確保する必要があることから、指導者が参考とする。

生活習慣病予防のための各学会のガイドラインの整理(2006年版)

指導者用資料

C-10

	食事摂取基準	糖尿病治療ガイド(2006-2007)	高血圧治療ガイドライン(2004)	高脂血症治療ガイド(2004)				動脈硬化性疾患診療ガイドライン(2002)				高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン(2002)			
				第1段階(総摂取エネルギー、栄養素配分およびコレステロール摂取量の適正化)	第2段階(病型別食事療法と適正な脂肪酸摂取)			第1段階(総摂取エネルギー、栄養素配分およびコレステロール摂取量の適正化)	第2段階(病型別食事療法と適正な脂肪酸摂取)						
					高LDL-C血症が持続する場合	高トリグリセリド血症が持続する場合	高LDL-C血症と高トリグリセリド血症がともに持続する場合		高LDL-C血症が持続する場合	高トリグリセリド血症が持続する場合	高LDL-C血症と高トリグリセリド血症がともに持続する場合		高カイロミクロン血症の場合		
総摂取エネルギー		エネルギー摂取量=標準体重 _{kg} ×身体活動量 _{レベル}	適正体重の維持(BMIで25を超えない)	適正エネルギー摂取量=標準体重 _{kg} ×25~30(kcal)				適正エネルギー摂取量=標準体重 _{kg} ×25~30(kcal)					糖尿病治療に準じた摂取エネルギーの適正化		
エネルギー比率	炭水化物	50%~70%	炭水化物を指示エネルギー量の55%~60%		炭水化物 60%			炭水化物由来エネルギーを総摂取エネルギーの50%以下							
	たんぱく質	20%未満	1.0~1.2g/kg標準体重(尿中アルブミン排泄量300mg/gクレアチニン以上が持続する場合は0.8~1.0g/kg標準体重)		タンパク 15~20%(獣肉より魚肉大豆タンパクを多くする)										
	脂肪	20%~30%未満	炭水化物、タンパク質量の残りを脂質でとる		脂肪 20~25%(飽和性脂肪を少なくし、植物性・魚類性脂肪を多くする)			脂肪由来エネルギーを総摂取エネルギーの20%以下							
炭水化物	砂糖		単純糖質(特に等を含む清涼飲料水)の制限					可能な限り制限(果物を除き調味料のみでの使用)							
	果物		高中性脂肪血症の場合蔗糖・果糖の摂取を可能な限り少なくする	積極的摂取は摂取カロリーの増加につながるため、糖尿病患者では推奨されない	80~100kcal以内			80~100kcal以内							
	アルコール		血糖コントロールの目標が達成できない場合、および肥満、高血圧、高脂血症、高尿酸血症を合併している場合は極力禁酒	エタノールで 男性20~30g/日以下(日本酒換算1合前後) 女性10~20g以下	25g以下(他の合併症を考慮して指導する)			禁酒							過剰摂取(日本酒1合またはビール500mlまたはウイスキー60ml)を飲む。禁酒日2日/週以上
	食物繊維	10g/1000kcal	20g~25g/日以上		25g以上			25g以上							
脂質	コレステロール	男 750mg 女 600mg	高コレステロール血症の場合1日300mg以下	コレステロールの摂取を控える	1日300mg以下	1日200mg以下		1日200mg以下							
	脂肪酸		高中性脂肪血症の場合飽和脂肪酸を可能な限り少なくする	飽和脂肪酸の摂取を控える	P/M/S比=3:4:3			P/M/S比=3:4:3							
	プリン体														400mgを超えない
ビタミン	ビタミンB6	男 1.4mg 女 1.2mg													
	葉酸	240μg													
	ビタミンB12	2.4μg			多い野菜、果物などの食品を多くとる										
	ビタミンC	100mg													
	ビタミンE	男 8~9mg 女 8mg													
電解質	カリウム	1600mg/日		野菜・果物の積極的摂取(重篤な腎障害を伴う場合は推奨されない)											
	ナトリウム(食塩相当量)	男10g未満 女9g未満	高血圧合併症患者は1日6g未満が推奨され、腎症合併患者は病期により異なる	食塩制限 6g/日未満											
	カルシウム	600mg													
	水分														十分な水分摂取(尿量2000ml/日以上)
	その他														尿をアルカリ化する食品の摂取
生活習慣	運動		頻度は15~30分の歩行を1日2回を毎日行ふか少なくとも1週間に3回以上、運動量の目安は1日約1万歩	最大酸素摂取量50%位の軽い有酸素運動をできるだけ毎日(ただし心血管病を有する患者は事前にメディカルチェックを行い禁止あるいは制限)											食後1時間以降に毎日継続できる軽い運動(有酸素運動)を行う
	喫煙		禁煙	禁煙				禁煙							
	ストレス														ストレスの解消

(注1)標準体重=(身長(m))²×22 (注2)身体活動量の目安は軽労作(デスクワークが主な人、主婦など)20~30kcal/kg標準体重、普通の労作(立仕事が多い職業)30~35kcal/kg、重い労作(力仕事の多い職業)35~kcal/kg標準体重とする

(出典)動脈硬化性疾患診療ガイドライン2002年版(日本動脈硬化学会)、高脂血症治療ガイド2004年版(日本動脈硬化学会)、糖尿病治療ガイド2006-2007(日本糖尿病学会)、高血圧治療ガイドライン2004(日本高血圧学会)、高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン(日本痛風・核酸代謝学会)、日本人の食事摂取基準(2005年版)

教材No. C-10

【教材のねらい】

・指導者用

各学会ガイドラインにおける食事療法の内容を整理したもの。

【資料の使い方】

対象者の健診結果に基づき適切に指導するために、指導者が理解しておく必要がある。