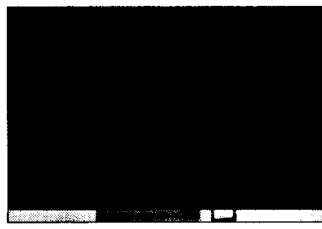
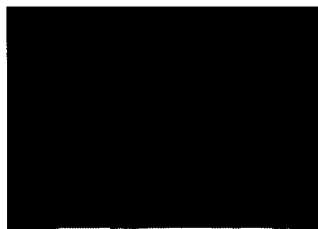


⑧プログラムの内容

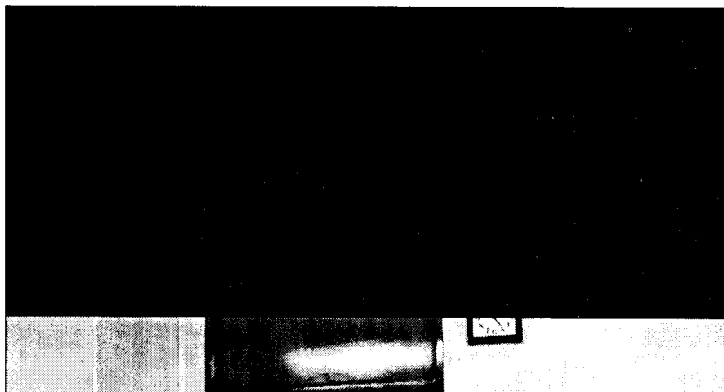


健康づくり講演会



実技を交えての健康づくり講演会

パソコンを使っての個別相談



電算システムの活用により、各種調査から結果表を出し、適切な指導と情報を提供

健康のめやす結果表

名前	様		
性別	女性	年齢	60

あなたの検査結果

項目名	基準値	検査結果	判定	検査結果	
				判定	判定
計測日		H16.6.29			
身長	—	158.5			
体重	—	54.8			
BMI	18.5~24.9	21.8	A		
体脂肪率	20.0~26.9	28.0	A		

- A: 適正です
 B: やせています
 C: 肥満傾向です。適切な指導を受けて、生活習慣を改善しましょう。
 D: 肥満です。このままの状態が続くと生活習慣病になるおそれがあります。

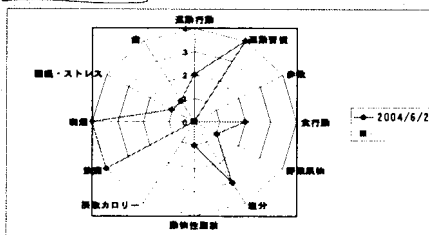
項目名	基準値	検査結果	判定	検査結果	
				判定	判定
検査日		H16.6.29			
収縮期血圧	~139	98	A		
拡張期血圧	~89	87	A		
総コレステロール	150~219	229	B		
HDLコレステロール	40~	58	A		
LDLコレステロール	~119	144.9	C		
中性脂肪	~149	114	A		
空腹時血糖	~109	88	A		
ヘモグロビンA1c	~5.5	5.4	A		

- A: 今回は問題は見当たりませんが、定期的に健診を受けましょう。
 B: 生活習慣の改善に心がけ、定期的に健診を受けましょう。
 C: 医師の診察または定期的な指導、治療を受けましょう。
 D: 治療中ですが、医師の指示に従い養生してください。

健康のめやす結果表

名前	様		
性別	女性	年齢	60

生活習慣のめやす



行動姿勢ステージ

	調査日	無関心期	関心期	準備期	実行期	維持期
栄養面	H16.6.29			☆		
運動面	H16.6.29					☆


栄養指導者からのコメント

3食きちんと主食をとってください。お魚ごはんの代わりに菓子パンを食べるのは止めましょう。野菜を量減して1日3食食べられると良いですね。量物のとり方も少ないので、ヨーグルト等と一緒に食べてみてください。
 6月2日 栄養師 佐藤

コース: _____ ヘルスアップカレンダー 名前: _____ ()月

日付		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
がんばる項目	①																																
	②																																
	③																																
	④																																
	⑤																																
	⑥																																
メモ																																	
歩数(歩)	16000歩→																																
	14000歩→																																
	12000歩→																																
	10000歩→																																
	8000歩→																																
	6000歩→																																
	4000歩→																																
体重(kg)	+2kg ()kg																																
	+1kg ()kg																																
	現在の体重 ()kg																																
	-1kg ()kg																																
	-2kg ()kg																																
体脂肪率記録(%)																																	
血圧	最高血圧(mmHg)																																
	最低血圧(mmHg)																																
がんばる項目達成度		◎:よくできた ○:できた △:少ししかできなかった ×:できなかった																															

体力測定



反復横とび

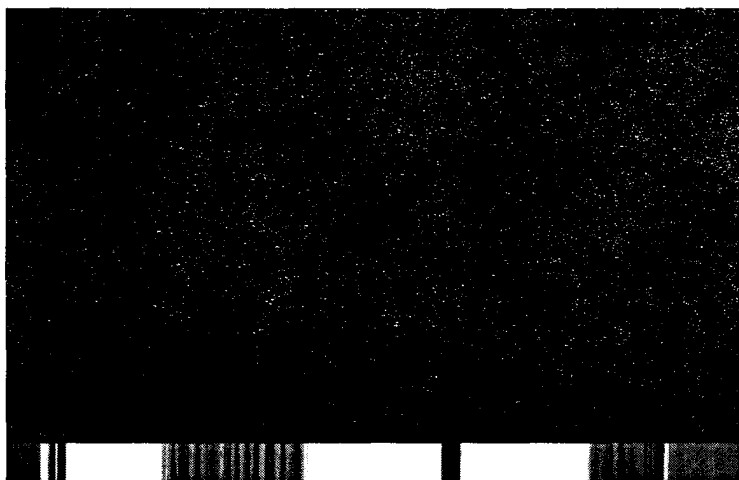
長座位前屈

上体起こし

運動実習 チューブ体操



栄養の講話 グループワーク



宣誓書

私は 月 日より、以下の食生活を開始します。

栄養面の目標を書きましょう。

目標1 →

目標2 →

目標3 →

サポーター

サポーターの方(応援してくださる方)に感謝の言葉を書いてもらいましょう

本人

宣誓書

私は 月 日より、以下の運動を開始します。

運動面の目標を書きましょう。

目標1 →

目標2 →

目標3 →

サポーター

サポーターの方(応援してくださる方)に感謝の言葉を書いてもらいましょう

本人

栄養の講話 テキストの抜粋

食事のバランスをとるには主食・主菜・副菜をそろえるのが基本

主食 ごはん・パン・めん類などの主に糖質性のエネルギーの供給源

主菜 魚・肉・卵・大豆製品などの主にたんぱく質や脂肪の供給源

副菜 野菜や海藻、きのこなどの主にビタミンやミネラルの供給源

副菜

野菜は魚食 1品以上を必ず

- 1食分(生肉(鶏手)1株)又はお湯しで(片手)1株
- 1日350gが目安
- 水このうち緑黄色野菜は1/3以上
- 海藻、きのこ類はなるべく毎日食べる
- いも類(じゃがいも)も摂取

※調理の工夫
和・洋・中 色々な種類の肉・魚・卵・豆 色々な野菜の組み合わせ
焼きば・炊き込み・焼成の煮物、つなぎ、中温的、フムル、おひたし、ひんがし、サラダ、和え物、酢物など

主食 (1食分)1500kcal程度

- ごはん お茶碗(小)1杯(150g)
- ※焼つきき主食は週1回まで
- パン (8枚切)2枚
- めん (1)玉

※1食分 2000kcal以上2500kcal以下が理想

そのほかにも食べるもの

乳製品(1日1回)

- 牛乳(無脂肪) (200)cc
- 又は原乳ヨーグルト (200)g

果物

- 80kcalが目安(量)に食べる
- バナナ 1本 リンゴ 1/2個
- みかん 2個 ぶどう 1個
- パイナップル 1/2個(肉厚) 1個
- いちご 15粒 柿 1個
- みかん 1個 しょうが 1個
- グレンプフルーツ 2/3個

主菜

主食に1品・少量(味噌汁の具程度)

- 肉 (1切れ)
- 魚 (1切れ)
- 肉 (ささみ80g・牛肩ロース30g)
- 卵黄 (1個) (卵白)又は卵黄 (40g)
- ※魚・肉・卵・豆類の順番を替える
- 冷肉より糖の多い魚(干物以外)を多く食べる

※調理の工夫
主食の付け合せに野菜を加えよう
肉はなるべく赤身の肉類など

汁物・その他

濃液: 汁物は合わせて1月2回まで

※1日1回程度

※1日1回程度

※1日1回程度

※1日1回程度

副菜

1日に2品以下 夕食には1品まで

真夜中(夜)に食べない

糖質と糖質を合わせて

大さじ2杯

※1日に2品以上2種類にする

菓子

1日に多くても100kcal以内で

夕食後には食べない 時間を決めて1日1回まで

砂糖入り飲料は飲まない 洋菓子も控える

アルコール

1日1食程度に

1食1回程度に

飲酒は必ず

飲酒後に200ccのお茶漬けを食べる

栄養の講話 料理カード



プール実習



水中ウォーキング

調理実習



⑨ 評価

- 評価時点
平成17年1月
プログラム開始より6か月後
- 評価項目
 - 1 健康度指標
 - 1) 身体状況
 - ① 血液化学検査値：脂質代謝、糖代謝
 - ② 血圧値
 - ③ 形態測定値：BMI、体脂肪、ウエストヒップ比、ウエスト身長比
筋肉量、基礎代謝量
 - ④ 身体能力：体力測定結果
 - 2) 生活習慣(行動)
 - ① 食生活 ② 栄養摂取状況 ③ 運動状況 ④ 飲酒状況
 - ⑤ 喫煙状況 ⑥ 睡眠・休養状況 ⑦ 受療行動
 - 3) 意識、知識、意向：健康に対する自己認識、適正体重の認識の有無等
 - 4) 強化因子：歩数の計測の有無、家族の協力の有無等
 - 2 行動変容への効果：行動変容ステージ
 - 3 個別支援プログラムのコスト分析・時間経費分析
 - 4 医療費分析
 - 5 モデル事業全体の分析、評価