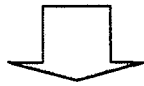


〈食事と運動〉

資料構成

アセスメントシート



- 主観的アセスメント
- 客観的アセスメント
 - ・身体状況
 - ・食事
 - ・身体活動、運動

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～
- 私の目標

基本ツール

食生活

- 摂取エネルギー量一覧
 - ・料理
 - ・菓子
 - ・アルコール

生活活動・運動

- 消費エネルギー量一覧
 - ・生活活動
 - ・運動



展開ツール(必要に応じて使用)

食生活

料理レベル

- 丼もの どのような組合せで選ぶ？
- ファーストフード どのような組合せで選ぶ？
- ラーメン どのような組合せで選ぶ？
- 野菜350gの目安
- 果物200gの目安

食品・栄養素レベル

- 油
- 食塩
- ビタミン、ミネラル、食物繊維
- コレステロール、プリン体

生活活動・運動

- 1日に何歩歩いているでしょうか
- 歩き方のポイント
- 歩数計・活動量計を活用しよう
- 目標心拍数を計算しよう
- ストレッチ体操
- トレーニング一覧表

たばこ

- 喫煙の健康影響
- たばこの害を知っていますか？

歯科

- 「歯周病」は糖尿病の第6番目の合併症
- あなたは何回噛んでいますか
- 歯の健康とメタボリックシンドローム

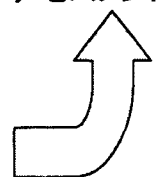


モニタリング



評価(健診)

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おう。

【シート表面】

- なぜ(何のために) やせようと思いましたか。いくつ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、あなたはど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。いくつでもお書きください。

身体状況・行動・食生活の記録票

C-2

月 日()

身体状況

身長 _____ cm

体重 _____ kg

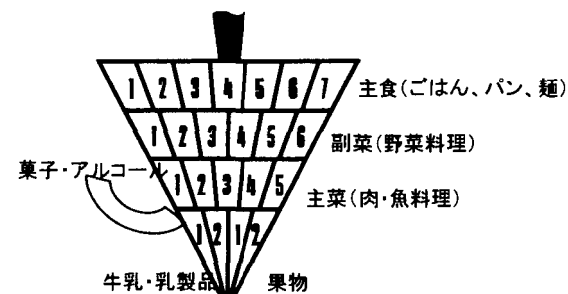
腹囲 _____ cm

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。

(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よう。

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

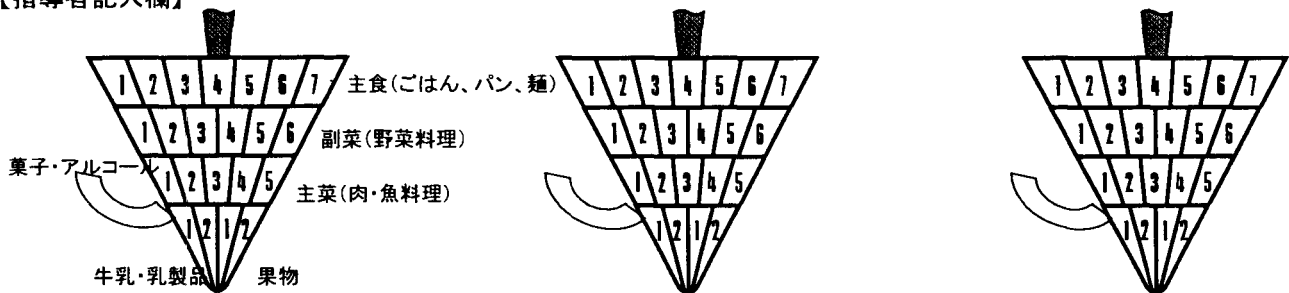
(食事記録の記入のしかた)

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		月 日()	料理	量		月 日()	料理	量	
朝					朝				朝			
昼					昼				昼			
夕					夕				夕			
間食					間食				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

月 日()

月 日()

月 日()

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		

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		

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		

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】

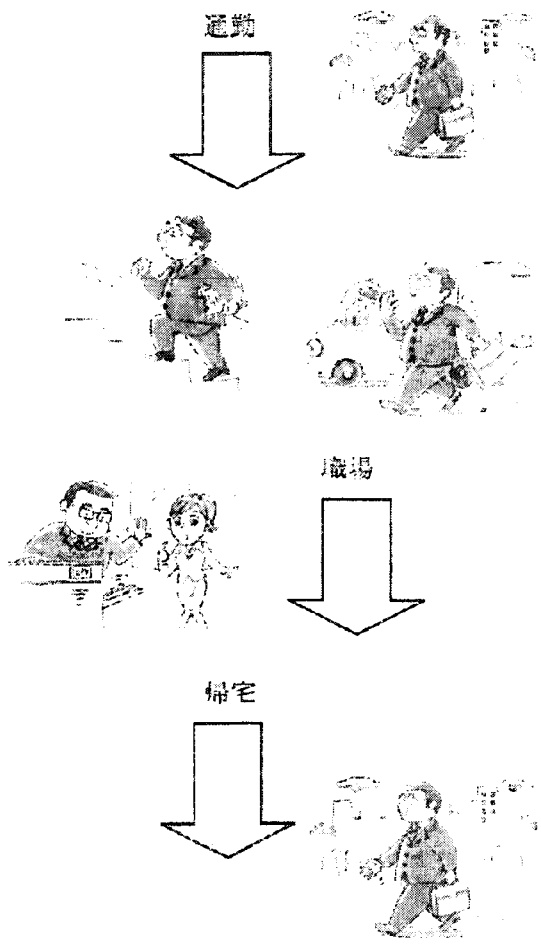
・事前に対象者に渡すなどして記録してもらい、改善可能な生活習慣について対象者と一緒に確認していく。

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どれくらいアクティブにできるか考えてみましょう。あなたの1日の生活を思い出し、通勤、職場での仕事、休休み、夕方のお洗濯などをアクティブに変えてみませんか？その活動の中で生活の中に取り入れられそうなものはありますか？思い浮かぶようなものをチェックしてみてください。

通勤から帰宅までの1日の活動度チェック表



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、

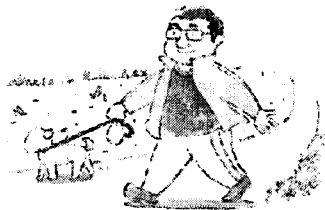
$3 \text{点} \times 70 \text{kg} = 210 \text{kcal}$ となります。

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。

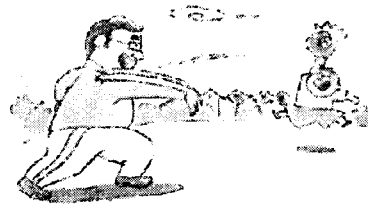


仕事のない休みの日には、とかく身体活動の量が減るものです。洗車(30分:2点)、犬の散歩(30分:1点)、屋外で子供と遊ぶ(30分:1点)などの活動を行って、休日もしっかりアクティブに過ごしてみましょう。

【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のポイント

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(ゆ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ないエネルギー量は？

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

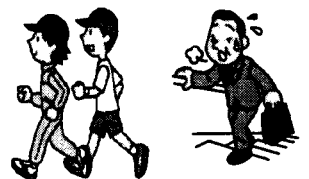
⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに
減らすエネルギー

kcal

運動で

kcal



食事

kcal

