

# 目次

|         |   |
|---------|---|
| 本教材集の趣旨 | 1 |
|---------|---|

|          |   |
|----------|---|
| 学習教材のねらい | 6 |
|----------|---|

## A 健診結果から今の自分の体を知る

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| ①自分の問題をさがす                         | 13 |
| A-1 健診結果から今の自分の問題を探すために○をつける       |    |
| ②今の段階と将来の見通し                       | 15 |
| A-2 健診結果から今の自分の体を知る(男性用)           |    |
| A-3 健診結果から今の自分の体を知る(女性用)           |    |
| ③内臓脂肪症候群かどうかを確認する                  | 19 |
| A-4 生活習慣病について                      |    |
| A-5 内臓脂肪症候群はなぜ重要か                  |    |
| A-6 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)かどうかを確認する |    |
| ④今までの経過(体重の変化と他の項目)                | 25 |
| A-7 今までの経過(体重の変化と他の項目)             |    |
| A-8 肥満のシミュレーション                    |    |
| 参考資料 A-1 眼底検査の対象となった方へ             |    |
| 参考資料 A-2 心電図検査の対象となった方へ            |    |

## B 自分の体の中で何が起きているかを知る

|  |    |
|--|----|
| ⑤血糖                                      | 33 |
| B-1 インスリンの仕事                             |    |
| B-2 血糖値とその他の検査値がどう変化しているでしょうか？           |    |
| B-3 私の血糖はどの段階にあるのでしょうか？次の段階に進まないためには？    |    |
| ⑥血圧                                      | 39 |
| B-4 血圧とは？                                |    |
| B-5 高血圧だとどうして良くないのか？                     |    |
| B-6 自分の血圧はどの段階？～高血圧は無自覚に動脈硬化を進行させます～     |    |
| B-7 私の血圧を水圧にすると？                         |    |
| B-8 私の血圧が上がる原因は何だろう？                     |    |
| B-9 血圧と塩(ナトリウム)の関係                       |    |
| ⑦尿酸                                      | 51 |
| B-10 尿酸とは？                               |    |
| B-11 尿酸値とその他の検査値がどう変化しているでしょうか？          |    |
| ⑧脂質                                      | 55 |
| B-12 脂質の役割は？～多い(少ない)と何が問題となるのでしょうか？～     |    |
| B-13 私のコレステロールバランスは？                     |    |
| B-14 LDL コレステロール値とその他の検査値がどう変化しているでしょうか？ |    |
| ⑨糖尿病                                     | 61 |
| B-15 私の飲んでいる薬はどのような性質のものだろう              |    |
| B-16 糖尿病を治療するために知っておきたいこと～低血糖症状～         |    |

|          |  |    |
|----------|--|----|
| B-17     | 糖尿病性神経障害～該当する症状があったら○をつけてみましょう                 |    |
| B-18     | 糖尿病が重症化すると足を切断しなければなりません                       |    |
| B-19     | 糖尿病で足を切断しないために ～閉塞性動脈硬化症の予防法～                  |    |
| B-20     | 糖尿病で失明しないために ～糖尿病性網膜症の進行段階～                    |    |
| B-21     | 糖尿病で人工透析にならないために～糖尿病性腎症の進行段階～                  |    |
| B-21②    | 糖尿病で人工透析にならないために～糖尿病性腎症のための生活上の注意～<br>(指導者用資料) |    |
| ⑩        | 高血圧症   | 77 |
| B-22     | 私の飲んでいる薬の主な働き                                  |    |
| ⑪        | 臓器障害   | 79 |
| B-23     | なぜ虚血性心疾患になるのか？                                 |    |
| B-24     | なぜ脳卒中になるのか？                                    |    |
| B-25     | なぜ人工透析になるのか？～人工透析にならないために～                     |    |
| 参考資料 B-1 | 脂肪肝の状態   |    |
| 参考資料 B-2 | 肝臓の役割  |    |

## C 体と生活習慣を結びつける

～自分の検査データと食事、身体活動・運動等がどう関係しているのだろう～

## D 行動変容 ～何をどうすれば改善できるか～

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| ○資料構成                                 | 89  |
| ○アセスメントシート                            |     |
| ・主観的アセスメント                            | 93  |
| C-1 あなたの肥満についてお答えください                 |     |
| ・客観的アセスメント                            | 95  |
| C-2 身体状況、行動、食生活の記録票                   |     |
| C-3 食事記録票                             |     |
| C-4 行動記録票                             |     |
| 《参考資料》                                |     |
| C-5 生活活動で脂肪燃焼！                        |     |
| C-6 行動変容のステージに関する質問票                  |     |
| ○プランニングシート                            | 105 |
| C-7 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～      |     |
| C-8 健康目標シート（私の目標）                     |     |
| 《指導者用資料》                              |     |
| C-9 食事摂取基準からみるエネルギー必要量の算出方法           |     |
| C-10 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） |     |
| ○基本ツール                                |     |
| 【食生活】                                 | 117 |
| C-11 主な料理のエネルギー量（kcal）                |     |
| C-12 菓子類のエネルギー量（kcal）                 |     |
| C-13 アルコールのエネルギー量（kcal）               |     |
| C-14 アルコールの種類とアルコール量                  |     |
| C-15 嗜好品を食べたい場合の量の目安                  |     |
| C-16 自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の目安             |     |
| 【生活活動・運動】                             | 129 |

C-17 身体活動で消費する量の計算

C-18 積極的支援の対象者に対する身体活動・運動を安全に行うためのフローチャート

## ○展開ツール

### 【食生活】

〔料理レベル〕……………135

D-1 丼ぶりもの—どんな組合せで選ぶ?—

D-2 ファーストフード—どんな組合せで選ぶ?—

D-3 ラーメン店での食事—どんな組合せで選ぶ?—

D-4 野菜は1日350g食べましょう

D-5 果物は1日200g食べましょう

〔食品・栄養素レベル〕

1)油……………147

D-6 油脂の含有量

D-7 自分の油料理の目安

D-8 卵料理の調理法によるエネルギー量の違い

2)食塩……………155

D-9 漬物の食塩量ランキング

D-10 加工食品の食塩量ランキング

D-11 料理の食塩量ランキング

D-12 みそ汁の具による食塩量の違い

D-13 ラーメンのスープの飲み方による食塩量の違い

D-14 しょうゆ、みそ、マヨネーズ、ドレッシングの1回分の使用量

D-15 食塩の1回分の使用量

3)ビタミン、ミネラル、食物繊維……………171

D-16 1品でこれだけ摂れるカルシウム—カルシウムランキング—

D-17 1品でこれだけ摂れる鉄—鉄ランキング—

D-18 食物繊維はこのような食品に含まれています—食物繊維の量ランキング—

4)コレステロール、プリン体……………179

D-19 1品にこんなに入っているコレステロール—コレステロールランキング—

D-20 普段食べている料理のプリン体の量はどれくらい?—プリン体ランキング—

D-21 魚介類50gあたりの脂質とコレステロールの関係

D-22 肉類50gあたりの脂質とコレステロールの関係

D-23 ホルモン(内臓)50gあたりの脂質とコレステロールの関係

D-24 魚介類50gあたりの脂質とプリン体の関係

D-25 肉類50gあたりの脂質とプリン体の関係

【生活活動・運動】……………195

D-26① 1日に何歩歩いているでしょうか?〈男性〉

D-26② 1日に何歩歩いているでしょうか?〈女性〉

D-27 歩く時のポイント

D-28 歩数計・活動量計を活用しよう

D-29 目標心拍数を計算しよう

D-30 ストレッチ体操

D-31 トレーニング一覧表

【たばこ】……………211

D-32 喫煙の健康影響

D-33 たばこの害を知っていますか?

【歯周病・噛む・歯の健康】……………217

D-34 「歯周病」は糖尿病の第6番目の合併症と言われています

|                                      |   |            |
|--------------------------------------|---|------------|
| D-35                                 | あなたは何回噛んでいますか？<br>－しっかり噛んで食べること（一口30回）は今すぐできる「肥満予防法」です－ |            |
| D-36①                                | 歯の健康とメタボリックシンドローム                                       |            |
| D-36②                                | あなたの歯の健康を保つためのセルフケアとプロフェッショナルケア                         |            |
| D-36③                                | 歯周病予防のためのセルフチェックリスト                                     |            |
| D-36④                                | 喫煙と歯周病  |            |
| <b>○モニタリング</b>                       |   | <b>231</b> |
| D-37                                 | 体重と腹囲の変化記録  |            |
| D-37                                 | の参考資料 腹囲（おなか周り）を測定してみましょう                               |            |
| D-38                                 | 食事ダイアリー   |            |
| D-39                                 | （ ）月の1日の歩数及び体重の記録                                       |            |
| D-40                                 | 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                     |            |
| D-41                                 | 運動に対する自信度を自己評価してみましょう                                   |            |
| D-42                                 | 関心度確認表  |            |
| <b>○食堂を利用したポピュレーションアプローチ（卓上メモの例）</b> |   | <b>247</b> |
| E-1                                  | 肥満をテーマにしたもの   |            |
| E-2                                  | 減塩をテーマにしたもの   |            |
| <b>○参考</b>                           |   | <b>257</b> |
| F-1                                  | 保健指導の具体的な進め方の事例：厚生労働副大臣のメタボ退治                           |            |
| F-2                                  | T健康保険組合における積極的支援の事例：ミールクリニック3カ月コース                      |            |
| <b>○メタボリックシンドローム対策総合戦略事業</b>         |   | <b>267</b> |
| G-1                                  | 千葉県   |            |
| G-2                                  | 福岡県   |            |
| G-3                                  | 富山県   |            |

|  |            |
|--|------------|
| 標準的な健診・保健指導の在り方に関する検討会 健診分科会及び保健指導分科会<br>健診・保健指導の学習教材・支援材料に関するワーキンググループ構成員 | <b>287</b> |
|--|------------|