

保健指導の具体的な進め方の事例

(武見副大臣)

「武見ができるなら、誰にでもできる」という気持ちをお伝えしたいと思います。

副大臣の メタボ退治



6か月間の取り組み
状況をご紹介します

(石田副大臣)

克服した暁には、その
快適感を様々な場
でお伝えしたいと思います。

厚生労働副大臣のメタボ退治

(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo/index.html>)

アセスメント

(武見副大臣)



(石田副大臣)



管理栄養士による腹囲測定の様子（H18年11月）

体重84Kg 腹囲100.5cm

体重88Kg 腹囲101.5cm

保健指導の階層化基準でみると...

(武見副大臣の値)

2006年4月

ステップ
1

- ・腹囲 **男性 $\geq 85\text{cm}$ 、女性 $\geq 90\text{cm}$** →(1)
- ・腹囲 男性 $< 85\text{cm}$ 、女性 $< 90\text{cm}$
かつ BMI ≥ 25 →(2)

100.5cm

ステップ
2

- ①血糖 a 空腹時血糖 100mg/dl 以上 又は
b HbA1c の場合 5.2% 以上 又は
c 薬剤治療を受けている場合

98mg/dl

4.9%

薬物治療なし

- ②脂質 a 中性脂肪 150mg/dl 以上 又は
b HDLコレステロール 40mg/dl 未満又は
c 薬剤治療を受けている場合

101mg/dl

57mg/dl

薬物治療なし

- ③血圧 a 収縮期血圧 130mmHg 以上 又は
b 拡張期血圧 85mmHg 又は
c 薬剤治療を受けている場合

134mmHg

98mmHg

薬物治療なし

- ④喫煙歴あり

喫煙歴なし

ステップ
3

(1)の場合 (男性 $\geq 85\text{cm}$)

①~④のリスクのうち

追加リスクが

2以上の対象者

積極的支援レベル

1の対象者

動機づけ支援レベル

0の対象者

情報提供レベル

(2)の場合 (男性 $< 85\text{cm}$ かつ $\text{BMI} \geq 25$)

①~④のリスクのうち

追加リスクが

3以上の対象者

積極的支援レベル

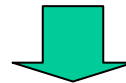
1又は2の対象者

動機づけ支援レベル

0の対象者

情報提供レベル

武見副大臣は、腹囲 100.5cm で追加リスク1(血圧)



動機づけ支援レベル

「メタボ退治」支援の流れ

初回面接（2006年11月末）



- ・ 腹囲の測定、生活習慣の振り返り
- ・ 行動目標・支援計画の作成

見直し（2006年12月）



- ・ 実施状況の確認、行動目標の見直し

1週間ごとに体重・腹囲の計測

3か月後の評価（2007年3月）



1週間ごとに体重・腹囲の計測

6か月後の評価（2007年6月）

- ・ 次の健診までに確立された行動を維持できるような支援

アセスメント・プランニング

（見直し）

モニタリング

（3か月後の評価）

（6か月後の評価）

プランニング（初回面接）

初回面接で、6か月後の体重と腹囲の目標を立てました。

（武見副大臣）

（石田副大臣）

現在

（平成18年11月）

体重84Kg 腹囲100.5cm

体重88Kg 腹囲101.5cm



6か月後

目標

（平成19年6月）

体重79Kg 腹囲95.5cm
（-5kg） （-5cm）

体重82Kg 腹囲95.5cm
（-6kg） （-6cm）

アセスメント・プランニング（初回面接）

プランニングシートの作成（武見副大臣）

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～

次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった減量方法を考えてみましょう。

（体重1kg減らす＝腰囲1cm減らすとしての計算）

①あなたの体重は？

① 84 kg

（腰囲は100.5cm）

②当面目標とする体重は？

② 79 kg

まずは、1ヶ月に

0.8 kg

減量で、半年・・・

③目標達成までの期間は何ヶ月？

飛躍にじっくりコース：

①-② 5 kg

÷

0.8 kg

=

③ 6 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？

①-② 5 kg

×

7,000kcal

=

④ 35,000 kcal

④ 35,000 kcal

÷

③ 6 か月

÷

約30日=

1日あたりに

減らすエネルギー 200 kcal

※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 200 kcal

運動で

60 kcal

普通歩行10分

散歩 10分



脂肪

食事で

140 kcal

甘い調剤飲料をまじない

砂糖仕甘味料



揚げ物仕 菓子仕2日に1回料理 1回、1回まで

アセスメント・プランニング（初回面接）

生活習慣の振り返りを行い、行動目標を立てました。

（武見副大臣）

身体チェック

- ・ 体重計測（毎日）
- ・ 腹囲計測（毎週）

運動チェック

- ・ 普通歩行10分
- ・ 階段昇降5分

食事チェック

- ・ 甘い炭酸飲料は飲まない
- ・ コーヒーの砂糖は甘味料とする
- ・ 揚げ物、炒め物は1日1料理まで
- ・ 菓子は週に2回、1個まで
- ・ 夜食は野菜中心に

見直し

行動目標の見直しを行いました。

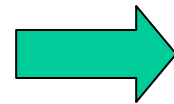
(武見副大臣)

身体チェック

- ・ 体重計測 (毎日)
- ・ 腹囲計測 (毎週)

運動チェック

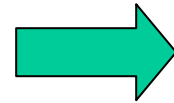
- ・ 普通歩行10分
- ・ 階段昇降5分



- ・ 速歩10分
- ・ 腹筋

食事チェック

- ・ 甘い炭酸飲料は飲まない
- ・ コーヒーの砂糖は甘味料とする
- ・ 揚げ物、炒め物は1日1料理まで
- ・ 菓子は週に2回、1個まで
- ・ 夜食は野菜中心に



- ・ 2日に1回



- ・ 3食以外の夜食は食べない

石田枕穂副大臣 「気持ちいい」身体づくりに挑戦！！ 生活習慣チェックシート！

12月	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
-----	------	------	------	------	------	------	------

食生活チェック

●体脂肪率 (測定日時)	計測された 計測されなかった	計測された 計測されなかった	計測された 計測されなかった	計測された 計測されなかった	計測された 計測されなかった	計測された 計測されなかった	計測された 計測されなかった
●今日の体重	()kg	()kg	()kg	()kg	()kg	()kg	()kg
●摂取カロリー (測定日時)	計測された 計測されなかった						

運動チェック 目標：80 kcal/日 消費量チェック 日ごと階段昇降(3カ所) 約33kcal、徒歩(10カ所) 約40kcal

●意識してなるべく歩く(徒歩) 目安:合計10分	計でえた 計でえなかった	計でえた 計でえなかった	計でえた 計でえなかった	計でえた 計でえなかった	計でえた 計でえなかった	計でえた 計でえなかった	計でえた 計でえなかった
●今日の歩数 目安:6,000歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
●階段昇降 目安:合計6カ所	計8階分×5回でえた 計8階分×1回でえた 計でえなかった	計8階分×5回でえた 計8階分×1回でえた 計でえなかった	計8階分×5回でえた 計8階分×1回でえた 計でえなかった	計8階分×5回でえた 計8階分×1回でえた 計でえなかった	計8階分×5回でえた 計8階分×1回でえた 計でえなかった	計8階分×5回でえた 計8階分×1回でえた 計でえなかった	計8階分×5回でえた 計8階分×1回でえた 計でえなかった

飲生活チェック 目標：100 kcal/日 摂取量チェック 日ごとビール1杯(330ml) 約140kcal、先泡酒1杯(330ml) 約160kcal

●ビールは1杯(330ml)まで	計飲まなかった 計1杯飲んだ 計5杯以上飲んだ	計飲まなかった 計1杯飲んだ 計5杯以上飲んだ	計飲まなかった 計1杯飲んだ 計5杯以上飲んだ	計飲まなかった 計1杯飲んだ 計5杯以上飲んだ	計飲まなかった 計1杯飲んだ 計5杯以上飲んだ	計飲まなかった 計1杯飲んだ 計5杯以上飲んだ	計飲まなかった 計1杯飲んだ 計5杯以上飲んだ	
●今日の飲用量	ビール 330ml缶→()缶 ホジョ→()杯 計飲量 本醸造→()杯 ロック→()杯 日本酒()合 ウイスキー→()杯 ウイスキー シングル→()杯 計飲み量 ()	ビール 330ml缶→()缶 ホジョ→()杯 計飲量 本醸造→()杯 ロック→()杯 日本酒()合 ウイスキー→()杯 ウイスキー シングル→()杯 計飲み量 ()	ビール 330ml缶→()缶 ホジョ→()杯 計飲量 本醸造→()杯 ロック→()杯 日本酒()合 ウイスキー→()杯 ウイスキー シングル→()杯 計飲み量 ()	ビール 330ml缶→()缶 ホジョ→()杯 計飲量 本醸造→()杯 ロック→()杯 日本酒()合 ウイスキー→()杯 ウイスキー シングル→()杯 計飲み量 ()	ビール 330ml缶→()缶 ホジョ→()杯 計飲量 本醸造→()杯 ロック→()杯 日本酒()合 ウイスキー→()杯 ウイスキー シングル→()杯 計飲み量 ()	ビール 330ml缶→()缶 ホジョ→()杯 計飲量 本醸造→()杯 ロック→()杯 日本酒()合 ウイスキー→()杯 ウイスキー シングル→()杯 計飲み量 ()	ビール 330ml缶→()缶 ホジョ→()杯 計飲量 本醸造→()杯 ロック→()杯 日本酒()合 ウイスキー→()杯 ウイスキー シングル→()杯 計飲み量 ()	ビール 330ml缶→()缶 ホジョ→()杯 計飲量 本醸造→()杯 ロック→()杯 日本酒()合 ウイスキー→()杯 ウイスキー シングル→()杯 計飲み量 ()

総合チェック

●今日はよく頑張った！	計Yes 計No	計Yes 計No	計Yes 計No	計Yes 計No	計Yes 計No	計Yes 計No	計Yes 計No
●気分よい日だった	計Yes 計No	計Yes 計No	計Yes 計No	計Yes 計No	計Yes 計No	計Yes 計No	計Yes 計No

モニタリング

実施状況を確認しています

武見敬三副大臣 「気持ちいい」身体づくりに挑戦！！ 生活習慣チェックリスト

4月	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
天気	<input type="checkbox"/> 晴 <input checked="" type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input checked="" type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input checked="" type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input checked="" type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input checked="" type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input checked="" type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input checked="" type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪
身体チェック							
●体重計測 (毎朝計測)	<input type="checkbox"/> 計測した <input checked="" type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した <input checked="" type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した <input checked="" type="checkbox"/> 計測しなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった
●今日の体重	()Kg	()Kg	()Kg	(79.4)Kg	(80.0)Kg	(80.2)Kg	(79.2)Kg
●腹囲計測 (毎週に1回計測)	<input type="checkbox"/> 計測した()cm <input checked="" type="checkbox"/> 計測しなかった						
運動チェック 目標：60 kcal/日 消費量アップ 目安→普通歩行(10分間)約25kcal 速歩(10分間)約40kcal							
●普通歩行10分	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった
●速歩 10分 速歩10分 約1,200歩	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
●腹筋	<input type="checkbox"/> できた()回 <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた()回 <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた()回 <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた()回 <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた()回 <input checked="" type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた(スクワット20)回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた()回 <input checked="" type="checkbox"/> できなかった
●今日の歩数	(2,283)歩	()歩	(3,078)歩	(3,344)歩	(4,081)歩	(3,434)歩	(5,136)歩
食事チェック 目標：140 kcal/日 摂取量ダウン 目安→クリームパン/ジャムパン(各1個)約300kcal ざるそば(普通盛1人前)約300kcal							
●甘い炭酸飲料は飲まない 1本(500ml)約200kcal	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
●コーヒーの砂糖は甘味料(エネルギー量の低いもの)とする スティックシュガー(1本)約12kcal 甘味料(1本)約2kcal	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
●揚げ物・炒め物は1日1料理まで	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
●菓子は2日に1回、1個まで クリームパン/ジャムパン (各1個)約300kcal	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input checked="" type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input checked="" type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input checked="" type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input checked="" type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input checked="" type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input checked="" type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input checked="" type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた
●3食以外の夜食は食べない ご飯(1杯)約300kcal	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
総合チェック							
●今日をよく頑張った!	<input type="checkbox"/> Yes <input checked="" type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input checked="" type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input checked="" type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input checked="" type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input checked="" type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input checked="" type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No

管理栄養士・保健師からのコメント

昼食に「いなりずし3個、具たくさんの豚汁、野菜の小鉢、リンゴ半個」を召し上がっていました。

夕方になると、空腹感を感じるとのことですが、野菜の小鉢をもう1品増やしてみるのはいかがでしょうか。

また、夕方に強い空腹感がある時には、間食に果物を取り入れてみましょう。目安は1日200g程度(リンゴだったら1個程度)が適量です。なお、果物は、ビタミンや食物繊維の供給源になりますので、できるだけ毎日食べるのが望ましいです。



10階副大臣室 スタート

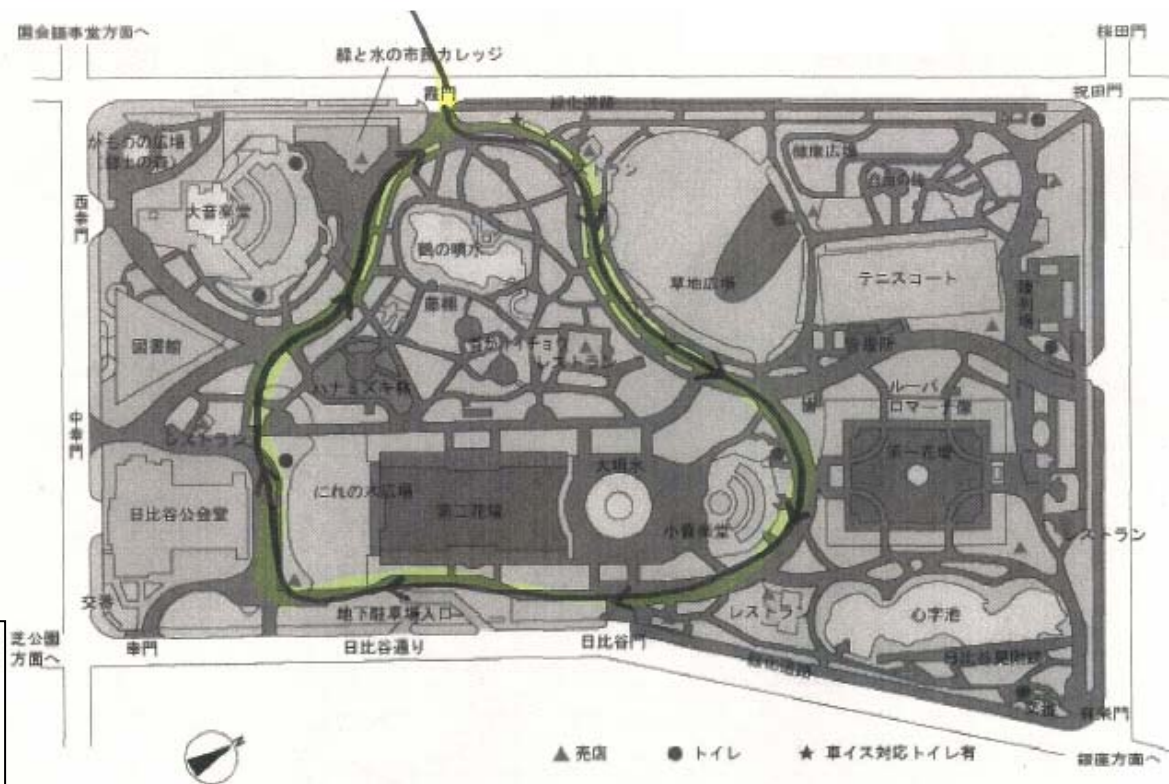
健康スポーツ医からのコメント

「歩くことがこんなに気分良くなるものかということを知った」という副大臣の言葉は非常に大切です。

継続することが一番です。忙しい時間のやりくり、通勤時間を利用することは良い方向です。できれば、もう少し時間を増やすこと、ほぼ毎日歩くことをお願いします。

日比谷公園ウォーキングコース →

所要時間：約15分
想定歩数：約2,000歩



空腹を乗り切るための間食の資料

果物は1日200g程度食べましょう

果物100gの目安

エネルギー量: 約50Kcal(バナナは約100Kcal)



バナナ1本



いちご6粒



グレープフルーツ
1/2個



なし1/2個



みかん1個



キウイフルーツ
1個



りんご1/2個



ぶどう1/2房



かき1個

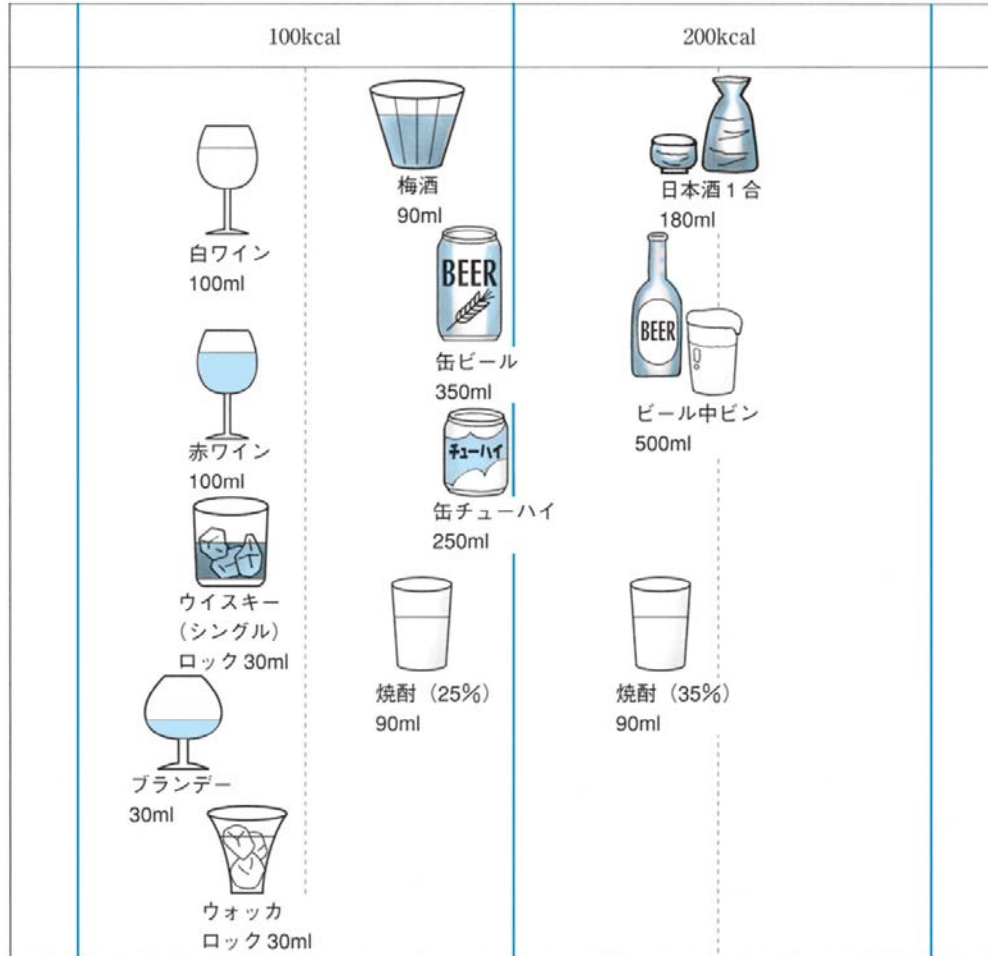
～果物の特徴～

- 1日の摂取量の目安は食事バランスガイドで2つ(SV)で、みかんだったら2個程度です。
- 体内に存在している余分なナトリウムを体外へ排出させる働きのあるカリウムが多く含まれています。
- ビタミンや食物繊維の供給源です。
- 最近の果物は甘いものが多いため、摂りすぎに注意しましょう。
この甘さは果糖と呼ばれる単糖類の増加によるもので、果糖は消化吸収が早く、トリグリセリドを増加しやすく、糖代謝も悪化させます。
- 果物は短時間でエネルギーになるため、夜よりも朝食または昼食時に摂るようにします。
- ドライフルーツやシロップ漬けになっている缶詰の果物は、糖分が多いので、菓子に準じて考えます。
- 果汁100%のジュースは食物繊維が期待できず、糖分も多いので注意が必要です。

(参考) 糖尿病治療ガイド2006-2007(日本糖尿病学会)、高脂血症治療ガイド2004年版(日本動脈硬化学会)、科学的根拠に基づく糖尿病診断ガイドライン(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)

適度にお酒を飲むための資料

アルコールのエネルギー量 (Kcal)



食品名	目安量	容量	エネルギー
ビール	普通サイズ缶	350ml	140kcal
ビール	中ビン	500ml	200kcal
ビール	大ビン	633ml	253kcal
生ビール	中ジョッキ	500ml	200kcal
発泡酒	普通サイズ缶	350ml	158kcal
発泡酒	ロング缶	500ml	225kcal
日本酒	1合	180ml	193kcal
焼酎	1合	180ml	263kcal
焼酎	湯割大グラス	350ml	256kcal
ウーロンハイ	中ジョッキ	500ml	219kcal
チューハイ	普通サイズ缶	350ml	278kcal
ワイン(赤)	グラス 1杯	100ml	73kcal
ワイン(白)	グラス 1杯	100ml	73kcal
ウイスキー	シングル 1杯	30ml	71kcal
梅酒(ロック)	グラス 1杯	70ml	109kcal

参考: 五訂増補 日本食品標準成分表

出典: 「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

おわりに

- 6か月後の評価は、6月4日
- 両副大臣共に、現時点で体重は目標を達成
- 確立された行動を維持できるような支援を行う
- 両副大臣の状況は、随時厚生労働省ホームページに掲載

厚生労働副大臣のメタボ退治

(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo/index.html>)

ご清聴ありがとうございました