

氏名 () 歳

職種 ()

飲酒量
(日本酒、ビール、焼酎)

酒の肴の種類

喫煙(本/日)

自覚症状はありません

現在の体重 ()kg 身長 ()cm

BMI=体重kg/(身長m)² ()
[基準 肥満 25以上、普通 18.5~24.9、痩せ 18.4以下]

腹囲 ()cm [基準値 85cm未満]

過去の体重(20歳頃) ()kg 最高体重 ()kg ()歳頃

内臓脂肪の蓄積

尿酸

あなたの値 基準値
()mg/dl [~6.9]

※家族歴(有・無) 治療中(有・無)

肝機能

あなたの値 基準値

ALT(GPT) ()IU/l [~30]

AST(GOT) ()IU/l [~30]

γ-GT(γ-GTP) ()IU/l [~50]

※家族歴(有・無) 治療中(有・無)

脂質

あなたの値 基準値

中性脂肪 ()mg/dl [~149]

LDLコレステロール ()mg/dl [~119]

HDLコレステロール ()mg/dl [40~80]

※家族歴(有・無) 治療中(有・無)

血圧

あなたの値(/)mmHg

	収縮期	拡張期
重症	180以上	または 110以上
中等症	160~179	または 100~109
軽症	140~159	または 90~99
正常高値	130~139	または 85~89
正常	130未満	かつ 85未満
至適	120未満	かつ 80未満

※家族歴(有・無) 治療中(有・無)

血糖

あなたの値 基準値

空腹時 ()mg/dl [~99]

HbA1c ()m/dl [~5.4]

※家族歴(有・無) 治療中(有・無)

妊娠時の尿糖陽性(有・無)女性

75g糖負荷検査
受診済(年 月)・未
結果()

頸部エコー検査
内中膜複合肥厚度 右()mm 左()mm 所見()

PWV(脈波伝播速度) ()cm/S

ABI(足間接/上腕血圧比) 間歇性跛行(有・無)

動脈硬化

糖尿病性微細血管障害

血管狭窄・虚血性変化

血管壁の抵抗増加

動脈閉塞

壊死切断

心電図検査
所見()

虚血性心疾患

心不全

脳血管疾患

脳梗塞

脳出血

脳卒中

尿蛋白

微量アルブミン尿

あなたの値 基準値
()mg/gクレアチニン [~29]

クレアチニン

あなたの値 基準値
()mg/dl [~1.19]

腎不全

人工透析

眼底検査

あなたの値 基準値
H()S() [H0S0]

糖尿病網膜症

失明

足チェック

該当項目あり

糖尿病神経障害

糖尿病足壊疽

足の切断

生活機能の低下・要介護状態・死亡

摂取エネルギーの収支

血管障害の開始

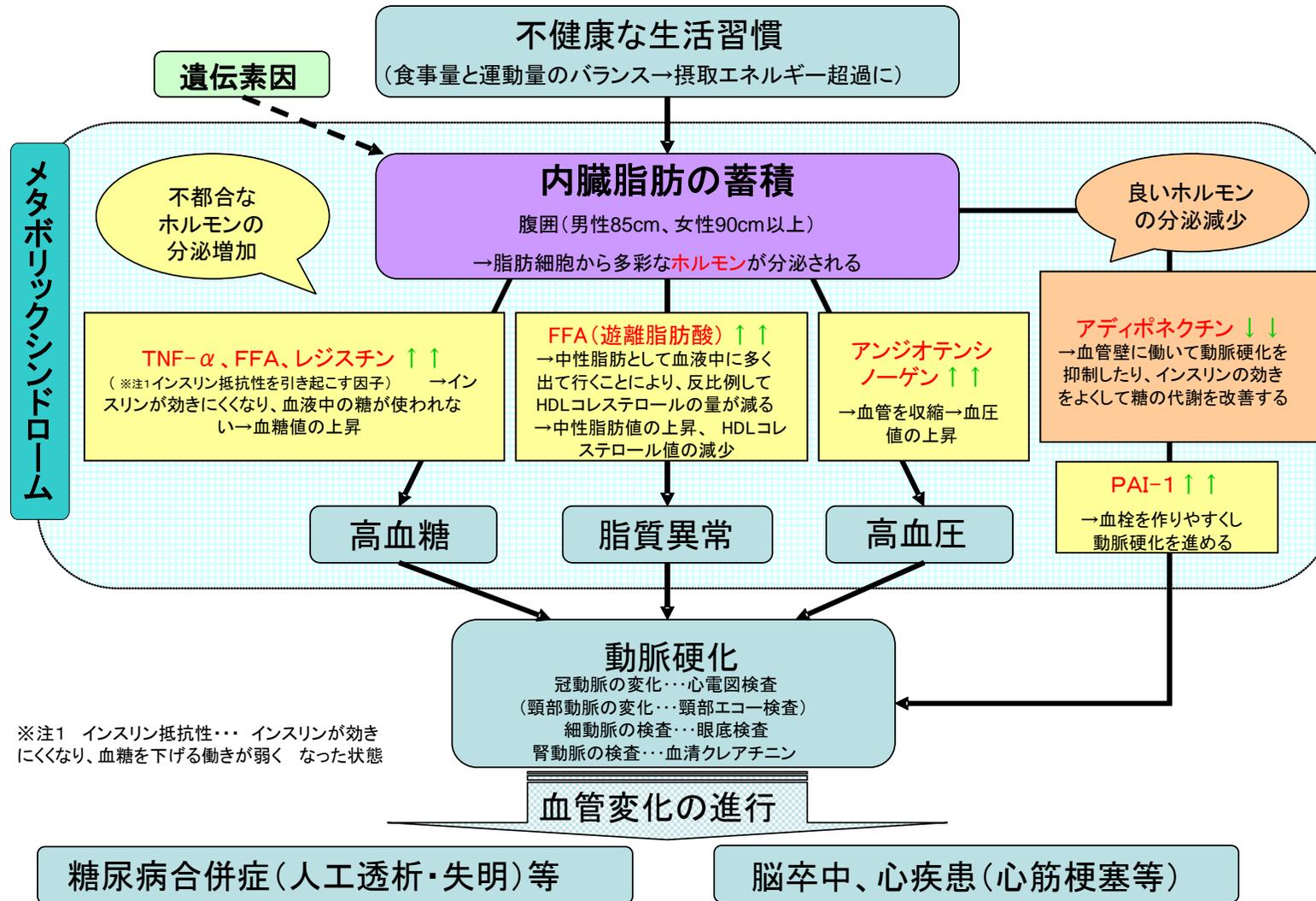
臓器障害の発生

健康障害の発生

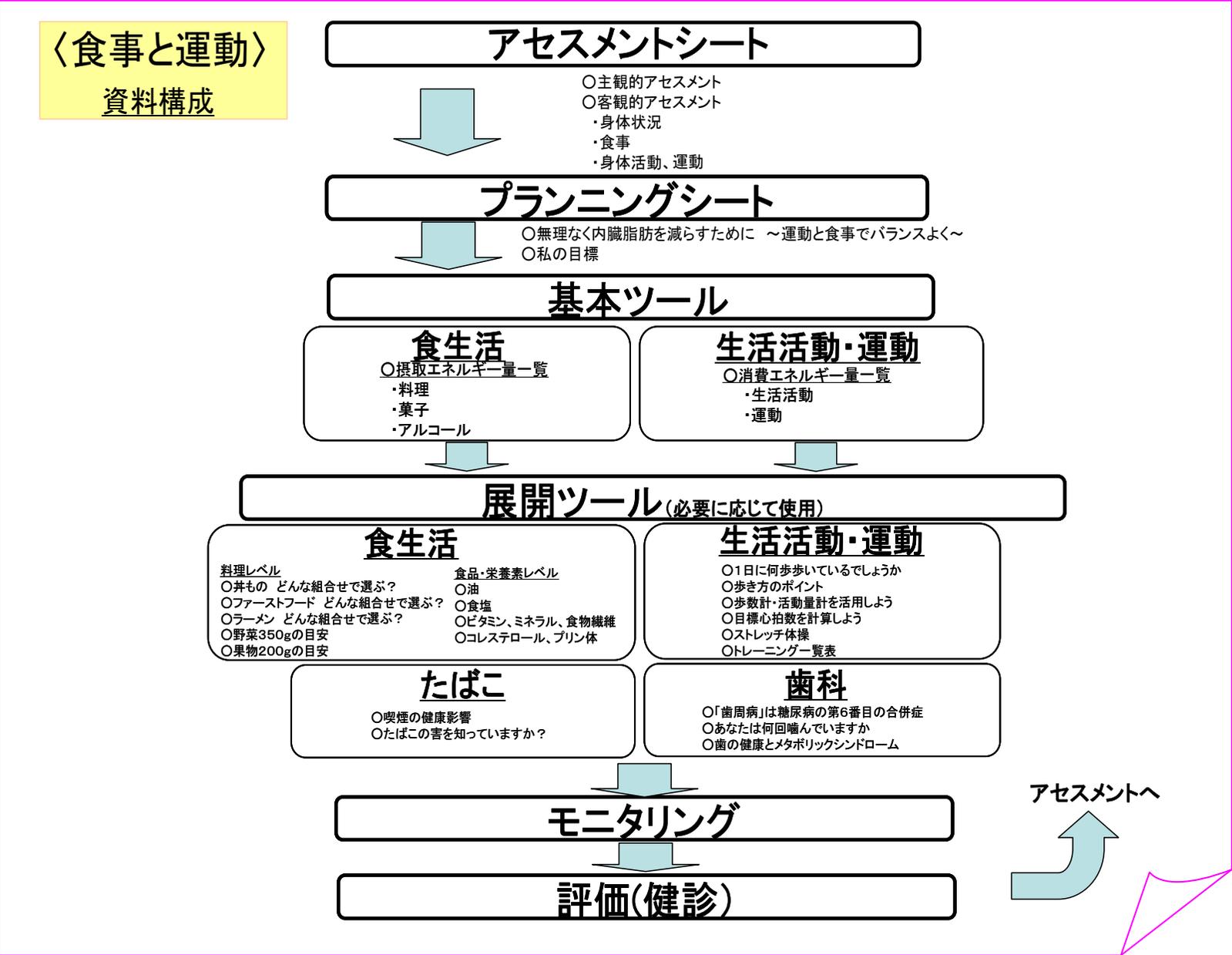
代謝等身体のメカニズムに関する知識を伝えるための教材例

メタボリックシンドロームはなぜ重要か

A-5



行動変容のために具体的に何をどうすればよいかを選択できるための教材例



行動変容のために具体的に何をどうすればよいかを選択できるための教材例

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～

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？ cm

②当面目標とする腹囲は？ cm
メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③当面の目標達成までの期間は？
確実にじっくりコース: cm ÷ 1cm/月 = か月

急いでがんばるコース: cm ÷ 2cm/月 = 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？
 cm × 7,000kcal^{*} = kcal
 kcal ÷ か月 ÷ 30日 = kcal
1日あたりに減らすエネルギー

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約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

身体活動で消費する量の計算 C-16

A: 項目

速歩 10分 40Kcal	普通歩行 10分 25Kcal
洗濯 20分 40Kcal	放事 20分 40Kcal
自転車(軽い) 60分 160Kcal	階段昇降 5分 35Kcal
水泳 10分 100Kcal	ゴルフ 60分 200Kcal
自転車 20分 80Kcal	軽いジョギング 30分 200Kcal
テニス(シングルス) 20分 160Kcal	ランニング 15分 140Kcal

B: 実施項目

生活活動

1: Kcal

2: Kcal

...

運動

1: Kcal

2: Kcal

...

生活活動で消費する量 Kcal

+

運動で消費する量 Kcal

||

身体活動で消費する量 Kcal

*体重80kgの人として計算しています。●=40Kcalです。

※37ページ参照

ファーストフード -どんな組合せで選ぶ?- D-2

メインメニュー(ハンバーガー)	サイドメニュー	ドリンクメニュー
ハンバーガー 250 kcal ●	フライドポテト(S) 230 kcal ●	コーラ (S) 80 kcal (M) 130 kcal (L) 160 kcal
ハンバーガー(大) 500 kcal ●●	サラダ(ドレッシング込み) 130 kcal ●	シェイク (S) 200 kcal (M) 330 kcal
チーズバーガー 320 kcal ●	フライドポテト(M) 420 kcal ●●	ジンジャエール (S) 70 kcal (M) 110 kcal (L) 140 kcal
てりやきh-gar 500 kcal ●●●	サラダ(ドレッシングなし) 30 kcal	オレンジジュース (S) 100 kcal (M) 160 kcal (L) 200 kcal
チキンバーガー 380 kcal ●●	フライドポテト(L) 530 kcal ●●●	コーヒー、紅茶 (S) (きとう・ミルク入り) 30 kcal (きとう入り) 20 kcal (きとう・ミルクなし) 5 kcal
フィッシュバーガー 400 kcal ●●		

どれを選んでいきますか？ kcal + kcal + kcal = kcal

※●(黄色の丸印)の1つが含まれている脂質約10gにあたります。
・1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日に●が6つまで
・1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日に●が6つまで
・1日のエネルギーの必要量が2600kcalの人は、1日に●が7つまで

※図中のエネルギー量はあくまで「目安」です。
※コーヒー・紅茶(ドリンクメニュー)のきとうはスティックシュガー1本(約3g)、ミルクはコーヒーフレッシュ1個(約5g)を「めやす」にしています。

*地域にあるファーストフード店のメニューでも作成してみましょう。

※38ページ参照

行動変容のために具体的に何をどうすればよいかを選択できるための教材例

ファーストフード –どんな組合せで選ぶ？–

D-2

メインメニュー(ハンバーガー)

ハンバーガー 250 kcal ●	ハンバーガー(大) 500 kcal ●●
チーズバーガー 320 kcal ●	てりやきバーガー 500 kcal ●●●
チキンバーガー 380 kcal ●●	フィッシュバーガー 400 kcal ●●

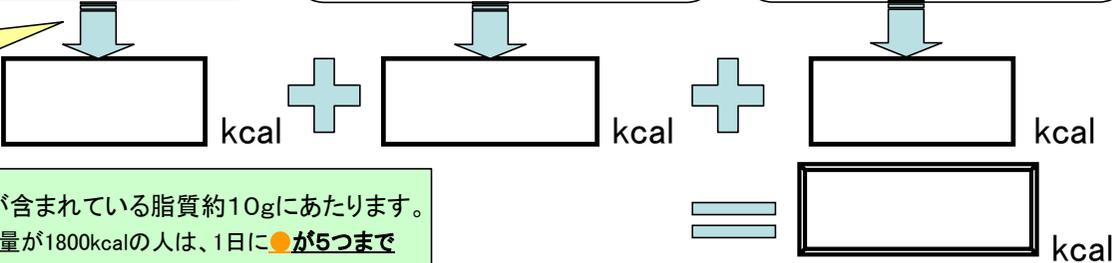
サイドメニュー

フライドポテト(S) 230 kcal ●	サラダ(ドレッシング込み) 130 kcal ●
フライドポテト(M) 420 kcal ●●	サラダ(ドレッシングなし) 30 kcal
フライドポテト(L) 530 kcal ●●●	

ドリンクメニュー

	コーラ (S) 80 kcal (M) 130 kcal (L) 160 kcal
	シェイク (S) 200 kcal (M) 330 kcal
	ジンジャエール (S) 70 kcal (M) 110 kcal (L) 140 kcal
	オレンジジュース (S) 100 kcal (M) 160 kcal (L) 200 kcal
	コーヒー、紅茶 (S) (さとう・ミルク入り) 30 kcal (さとう入り) 20 kcal (さとう・ミルクなし) 5 kcal

どれを選んで
いますか？



※●(黄色の丸印)の1つが含まれている脂質約10gにあたります。
 ・1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日に●が5つまで
 ・1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日に●が6つまで
 ・1日のエネルギーの必要量が2600kcalの人は、1日に●が7つまで

※図中のエネルギー量はあくまで“めやす”です。
 ※コーヒー・紅茶(ドリンクメニュー)のさとうはスティックシュガー1本(約3g)、
 ミルクはコーヒーフレッシュ1個(約5g)を“めやす”にしています。

★地域にあるファーストフード店のメニューでも作成してみましょう。