

2) ポピュレーションアプローチの充実

ポピュレーションアプローチを充実するために、

- ・健康づくりのための運動指針(エクササイズガイド2006)
- ・食事バランスガイド
- ・禁煙支援マニュアル が用意されています。

これらのマニュアルについては、厚生労働省のホームページよりダウンロードできる。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/index.html>

厚生労働省は伊能忠敬の
生き方をPRして
健康づくりに活用して
もらっています。

伊能忠敬は、18年間で4千万歩の歩行実測をして「日本地図」を完成させた。その偉業を成す為に、歩くことで健康な身体を維持した。

伊能忠敬 —子午線の夢—

厚生労働省推薦

1に運動 2に食事
しっかり禁煙 最後にクスリ

主演の加藤剛さんは、健康日本21
推進国民会議委員の一人です。



3) 国民に分かりやすい学習教材の開発

国民に分かりやすい学習教材を開発し、現在、副大臣に実際に利用してもらい成果を検証している。具体的取り組みについては厚生労働省のホームページで公開している。

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

図16 副大臣のメタボ退治

アセスメント

対面により、腹囲の測定及び対象者自身による生活習慣の振り返りを行う。

- 腹囲の計測
- 食生活状況の振り返り
- 運動状況の振り返り

(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

現在
(平成18年11月)

体重84Kg 腹囲100.5cm

体重88Kg 腹囲101.5cm