

(別冊)保健指導における学習教材集

対象者が自分の生活や身体の状態について現状を知るための教材

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

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

女性用 A-3

健診結果から今の自分の体を知る
～今の段階と将来の見通し～

現在の体重 () kg 身長 () cm
BMI=体重kg/(身長m)²
(基準: 20以上: 正常 25.0-24.9: 標準 25.0-24.9: 標準 25.0-24.9: 標準)

過去の体重 (20歳頃) () kg
標準体重 () kg () 歳頃

内臓脂肪の蓄積

インスリン抵抗性 高インスリン血症

不都合なホルモンの分泌増加

良いホルモンの分泌減少

内臓脂肪症候群

高血糖 脂質異常 高血圧

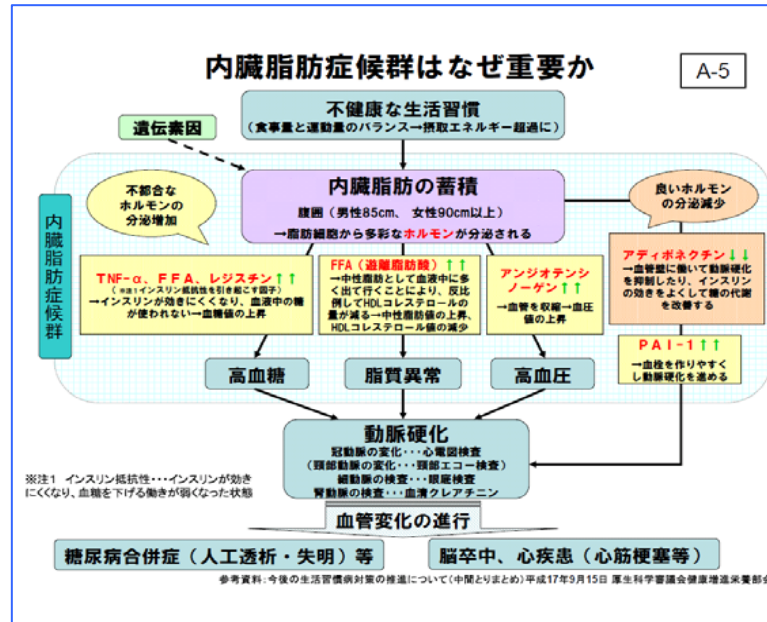
動脈硬化

血管障害の開始

血管障害の発生

健康障害の発生

後遺症・死亡



C-7

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～

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方は、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?

②当面目標とする腹囲は?

③当面の目標達成までの期間は?
確実にじっくりコース: $(①-②) \text{ cm} \div 1 \text{ cm/月} = ③ \text{ か月}$
急いでがんばるコース: $(①-②) \text{ cm} \div 2 \text{ cm/月} = ③ \text{ か月}$

④目標達成まで減らさなければならぬエネルギー量は?
 $(①-②) \text{ cm} \times 7,000 \text{ kcal} = ④ \text{ kcal}$
 $④ \text{ kcal} \div ③ \text{ か月} \div 30 \text{ 日} = \text{1日あたりに減らすエネルギー kcal}$

※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 → kcal → 食事 → kcal

本教材集は、国立保健医療科学院ホームページ上にデータベースとして掲載し、保健指導実施者が必要に応じて教材をダウンロードできるとともに、さらに自由に改変して使用できるような仕組みを講ずることとしている。

〈参考〉メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)対策総合戦略事業(平成18年度)の概要

厚生労働省

- 都道府県健康・栄養調査マニュアルの策定
- 都道府県健康増進計画改定ガイドライン(暫定版)の策定
- 保健師・管理栄養士等の資質向上に向けた研修ガイドラインの策定
- 保健師・管理栄養士等のリーダー研修会の実施
- 健診・保健指導プログラム(暫定版)の策定(委託基準を含む)
- 健診等結果の電子的管理のための標準仕様の策定

都道府県

〈補助対象事業〉

- 事業企画・評価委員会(仮称)の設置
- 事業実施計画策定及び評価
 - ・実施計画の策定(対象者、事業規模、実施体制など)
 - ・都道府県健康増進計画改定ガイドライン(暫定版)の評価
 - ・健診・保健指導プログラム(暫定版)の評価(委託基準を含む)

〈その他補助事業〉

- 地域・職域連携推進協議会の設置・運営
- 研修計画の策定

〈当該補助事業と連動して地方交付税措置(ヘルスアッププラン)を活用して県で実施する事業〉

- 保健師・管理栄養士等に対する研修の実施
- 都道府県健康・栄養調査の実施
- 都道府県健康増進計画の改定(地域・職域連携協推進議会)

医療保険者

○健診・保健指導プログラム(暫定版)及び健診・保健指導の委託基準(暫定版)に基づき、40歳以上75歳未満の被保険者及び被扶養者に対するメタボリックシンドロームに着目した健診及び保健指導を実施

〈関係する補助事業等の活用〉

- ①メタボリックシンドロームに着目した健診・保健指導の実施(アウトソーシングを含む)
- ②結果の取りまとめ、保険者協議会及び都道府県への報告
- ③保険者協議会を通じた他保険者サービス利用に関するガイドライン案の作成・実施

市町村

○メタボリックシンドロームの概念の普及及び健康日本21の運動、栄養、喫煙での代表目標の達成に向けた重点的・効果的なポピュレーションアプローチの実施

〈補助対象事業〉

創意工夫を凝らした先駆的事業の実施

〔※可能な限り医療保険者が実施する健診・保健指導と有効に組み合わせ実施〕

1 具体的スケジュールについて

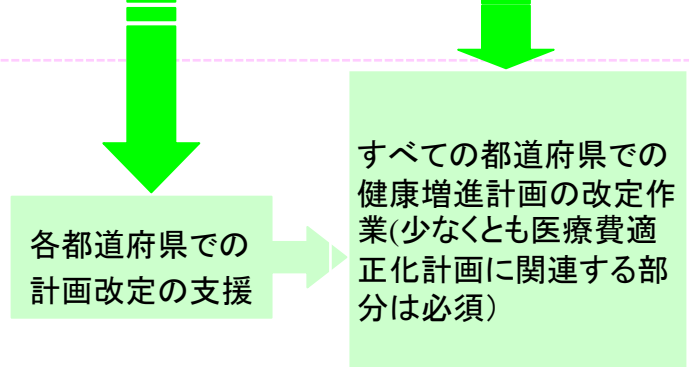
平成18年度

平成19年度

平成20年度

都道府県健康増進計画改定ガイドライン(プラン)

- | | |
|--|---|
| <p>【国】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○保健医療科学院における計画策定担当者の養成研修の実施 ○国民健康・栄養調査の実施 ○都道府県健康増進計画改定ガイドライン(確定版)の策定(参酌標準等の提示) | <p>【都道府県】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○いくつかの都道府県での先行準備事業の実施 ○都道府県健康・栄養調査等の実施 ○地域・職域連携推進協議会の設置 |
|--|---|



- 新しい健康増進計画の施行
- 医療費適正化計画の施行

標準的な健診・保健指導プログラム(プログラム)

- 標準的な健診・保健指導プログラム(暫定版)の策定(委託基準を含む)
- ↓
- いくつかの都道府県での先行準備事業において実施、評価
- ↓
- 特定健康診査等実施計画に関する基本指針案の提示

- 標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)の策定(委託基準を含む)
- 医療保険者において準備(特定健康診査等実施計画の策定を通じた体制整備)

- 医療保険者において実施

人材育成のための研修体系等(マンパワー)

- 【国】
- 都道府県、医療保険者、関係団体に対するリーダー育成研修
- ↓
- 【医療保険者、関係団体】
- 各支部等に対する研修
- 【都道府県】
- 【医療保険者】
- 【関係団体】
- 市町村(国保・衛生部門)、民間事業者、医療保険者、関係団体の保健師、管理栄養士等に対する実践者育成研修

