

積極的支援

<目的>

対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取り組みを継続的に行うことができるように医師、保健師、管理栄養士が支援する。

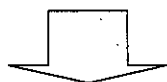
<初回時支援方法>

- ・ 個別支援 (30分～60分以上／人)
- ・ グループ支援(80分～90分以上／回)

29

支援内容

- ・ 動機付け支援の支援内容に下記事項を追加



- ・ 行動目標、行動計画の作成
- ・ 保健指導プログラムの紹介・対象者が決定
社会資源の概要と活用方法の紹介
- ・ 対面による評価時期の設定
(3ヶ月後・6ヶ月後)

30

健康目標

1年後、どんな自分になって いたいか、なりたいか

健康目標シート(私の目標) 平成 18 年 月 日

お名前 _____ 年齢 _____ 個人番号 _____ 受診番号 _____

1、あなたの健康状態について

(1) あなたの理想の健康状態が100点満点とすると今の健康状態は何点ですか？

(2) 自分の健康上の問題点に○をつけてみましょう (複数可)

1、メタボリックシンドローム 2、肥満 3、血圧
4、コレステロール 5、血糖 6、肝機能
7、腎機能 8、心電図 9、食事 10、運動不足
11、喫煙 12、飲酒 13、その他 ()

(3) どのようにしたら問題を解決していきませんか？

2、1年後どんな自分になってほしいですか。(なりたい自分像を書いてください)

3、この1年間、続けられる目標を立ててみましょう！まず何からはじめますか。
より具体的に書いてみましょう。

4、具体的な方法について

1、町の保健事業を活用してみたい！(健康づくり教室トライコース・個別健康教育)
2、自宅で頑張りたい！(例えば)
3、その他(例えば)

31

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～

C-7

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？ 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、無理をせず段階的な目標を立てましょう。

③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
 cal ÷ か月 ÷ 30日 = kcal

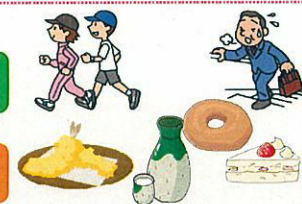
※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、7,000kcalが必要

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 kcal

運動で

食事で



32