

教材No. C-17

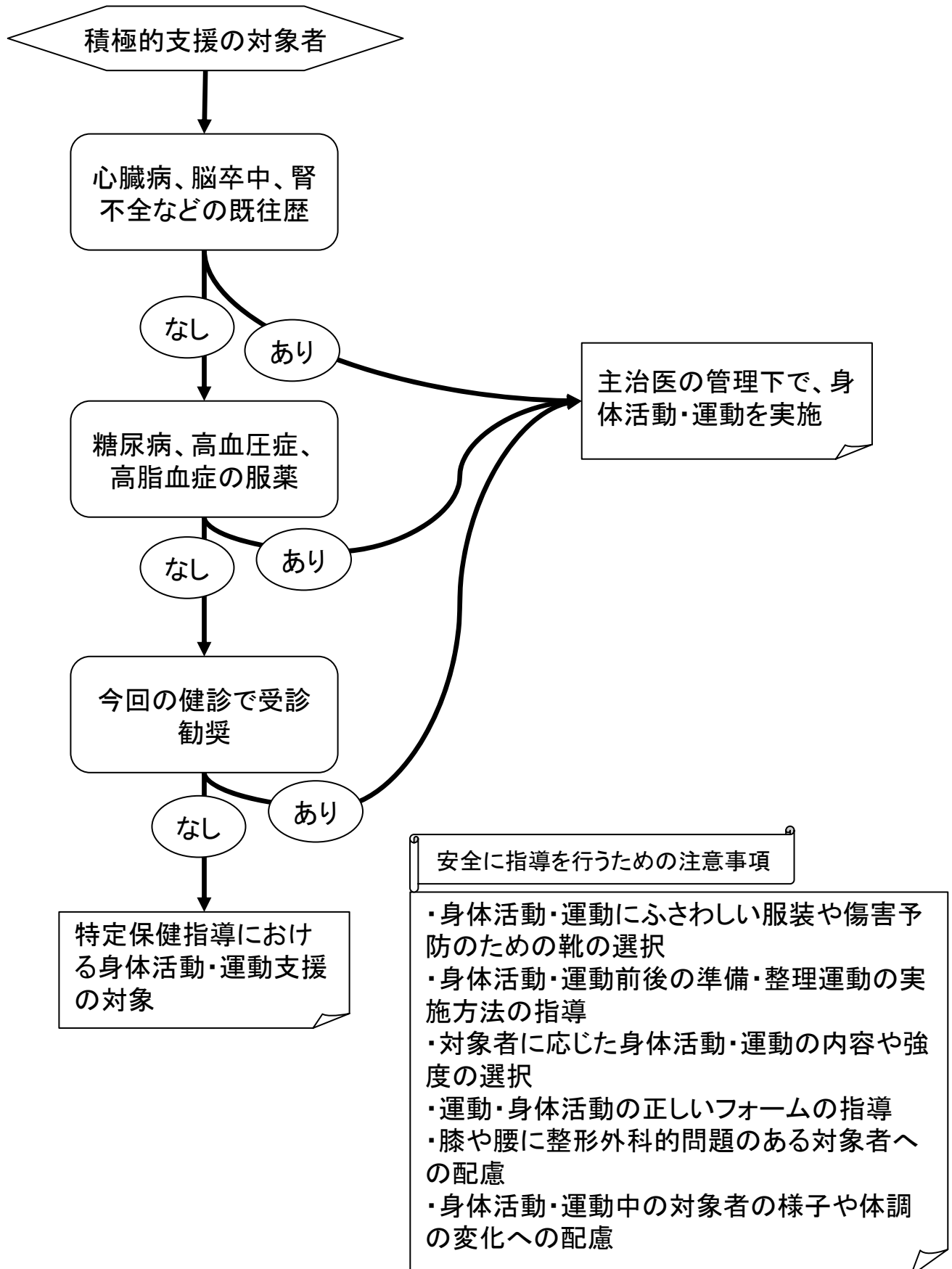
【教材のねらい】

・1日に消費したいエネルギー量のうち、身体活動(生活活動、運動)で消費する量について自分で計算し、実施するための計画を立てることができる。

【資料の使い方】

・身体活動(生活活動、運動)で消費できるエネルギー量については、今後策定される「健康づくりのための運動指針2006」も参照し保健指導に活用する。

積極的支援の対象者に対する身体活動・運動支援を安全に行うためのフローチャート



【教材のねらい】

・積極的支援対象者に対する身体活動・運動支援を安全に行うため、留意すべき事項について事前に確認を行い、特定保健指導における身体活動・運動支援の対象者であるのか、主治医の管理下で、身体活動・運動を実施すべきであるのか、いずれかについて確認できる。

【資料の使い方】

・本フローチャートに沿って心臓病、脳卒中、腎不全などの既往歴及び糖尿病、高血圧症、高脂血症の服薬状況等を確認し、必要に応じ主治医の管理下での身体活動・運動の実施につなげる。

展開ツール (必要に応じて使用)

食生活

○料理レベル

○食品・栄養素レベル

- 1) 油
- 2) 食塩
- 3) ビタミン、ミネラル、食物繊維
- 4) コレステロール、プリン体

生活活動・運動

たばこ

歯科

食生活

料理レベル

- ・丼ぶりもの—どんな組合せで選ぶ？—
- ・ファーストフード—どんな組合せで選ぶ？—
- ・ラーメン—どんな組合せで選ぶ？—
- ・野菜は1日350g食べましょう
- ・果物は1日200g食べましょう