

生活習慣病予防を目指した ダイエットプログラム (兵庫県稲美町)

◎モデル事業実施市町村の概況（平成17年4月1日現在）

総人口	32,687人	国保被保険者数	10,537人
（うち40～64歳人口	12,047人）	（うち40～64歳	3,418人）
（うち65歳以上人口	5,606人）	（うち65歳以上	4,338人）
（うち75歳以上人口	2,450人）	（うち75歳以上	1,782人）

1. プログラムの特徴

本プログラムは、行動科学に基づいたテキスト（『3日坊主のあなたもできるゆっくり確実にダイエット』）を用いて、健康的な減量法、減量成功の裏技などについて講義・グループワークと体験学習を行う。

特徴は以下の通りである。

- ①ハイリスクアプローチ。
- ②生活習慣病の一次予防。
- ③体験型・行動科学手法の活用。
- ④5%以上の減量達成と維持。
- ⑤世代別に分けたグループ（年齢・性によりグループ化）で構成し担当スタッフ（保健師・管理栄養士・理学療法士）が支援。
- ⑥集団指導と個別指導を組み合わせ、対象者の性・年齢・性格・ライフスタイルにあった、きめこまやかな支援。

2. プログラムの対象者

年齢35歳～64歳の国民健康保険加入者でアンケート調査に回答した方の中から、高血圧・高脂血症・糖尿病のいずれかを持つ肥満者（糖尿病・高血圧・高脂血症の服薬をしていない方）を抽出し、教室受講者を募集。参加対象者をBMI25以上と設定した。

3. プログラムの目的

メタボリックシンドロームの概念に着目し、様々な生活習慣病予備軍となる肥満者（いわゆる生活習慣病のハイリスク者）を対象とした安全で効率的な減量プログラムを作成し実施する。ハイリスクアプローチで生活習慣病の一次予防を目指す。

4. プログラムの実施体制

(1) スタッフ体制

参加者を年齢・性により6グループに分けそれぞれに専任のライフスタイルコーチ（職種は管理栄養士・保健師・理学療法士）を配置し、支援にあたった。

個別健康支援プログラム実施のための研修実施状況

講師：医師（スーパーバイザー）、運動指導者

対象：ライフスタイルコーチ（管理栄養士・保健師・理学療法士）

研修会は、毎回の介入前後のカンファレンス時及び別日程により開催した。

一回の研修は1.5～2時間程度である。

医師（スーパーバイザー）、運動指導者等専門家の指導により、行動科学的手法を取り入れた体感・体験を重視した行動変容を目的とした支援内容の徹底が出来るよう研修を行った。

また、ライフスタイルコーチ間での支援スタイル共有化と、参加者のライフスタイルに合った内容で個別支援ができるよう、参加者個人別に対応したケーススタディーも行った。

図表1 研修実施状況

回	内 容
第1回	①ライフスタイルコーチ各担当から参加者への対応に関する研修（動機付け・目標設定支援等）
第2回	①セルフモニタリングの記録に関し、出来ている参加者・出来ていない参加者への言葉の投げかけ方及びアドバイス方法
第3回	①食習慣の改善に関し、ストレスを与えない支援方法（ストレス・コントロール） ②否定をしない、賞賛の言葉による支援方法（オペラント強化法） ③医療機関との連携（療養生活上の留意事項、服薬指導等）
第4回	①ライフスタイルに対応した、食習慣改善方法 ②マイナスの言葉をプラスに変える支援内容
第5回	①運動習慣に関する目標設定の支援方法（できている点や行動に移りやすい項目の提示）
第6回	①ステージに応じたモニタリング支援方法 ②男性・女性別の支援方法 ③グループ内でのリーダー育成方法
第7回	①ステージの段階に応じた支援方法 ②検査結果の伝え方
第8回	①指導的発言をしない支援スタイル ②安全で効果的な実践方法を伝える

(2) 実施場所

稲美町役場、コミュニティセンターホール、会議室にて実施。

(3) プログラム運営上の工夫

1) グループ編成

年齢・性により6つにグループ分けし、それぞれ専任のライフスタイルコーチ（管理栄養士・保健師・理学療法士）が担当した。

2) 教室・指導（集団・個別）

- ①運動・栄養を中心に専門家（医師・運動指導者）による、体験型・行動科学的手法を取り入れた講義を実施。
- ②集団と個別を組み合わせ、性格・年齢・性・生活スタイルに応じ、否定しない・自己決定支援のスタイルでアドバイスを実施。対話しやすい環境となるよう、それぞれの会場レイアウトにも配慮した。
- ③集団指導においては、参加動機の強化と継続した安全な減量に重点を置いた。
- ④個別指導においては、各専任のライフスタイルコーチが支援にあたり、目標設定・セルフモニタリングの経過の確認を行い、参加者個人のライフスタイル・性格・性別等による違いを考慮にいれ、意欲を高める支援やストレスを感じさせない行動実践とその継続を重視した。
- ⑤効果が出始めた参加者の体験例などは適宜ピックアップし、参加者全員で共有化を行い、「成功者に学ぶ」スタイルを取り入れた。
- ⑥検査結果は、単に結果票を返すのではなく、基準値に応じた対策が自己判断できるよう、資料を活用した説明を行った。

3) 継続に向けた工夫

- ①教室の合間に、通信（電話・はがき・手紙）による支援を実施し、参加意欲の向上と質問への回答及び応じたアドバイスを実施。併せて、コミュニケーションの向上に努めた。事業の欠席者に対しても、電話や支援レター等で前回の内容を伝えるようにしている。
- ②相互に支援できるグループ関係作りを行い、脱落を防止した。
- ③介入終了後には表彰を行い、減量維持に向けたインセンティブを付与した。その際、成功しなかった人も表彰した（ムードメーカー賞など）。

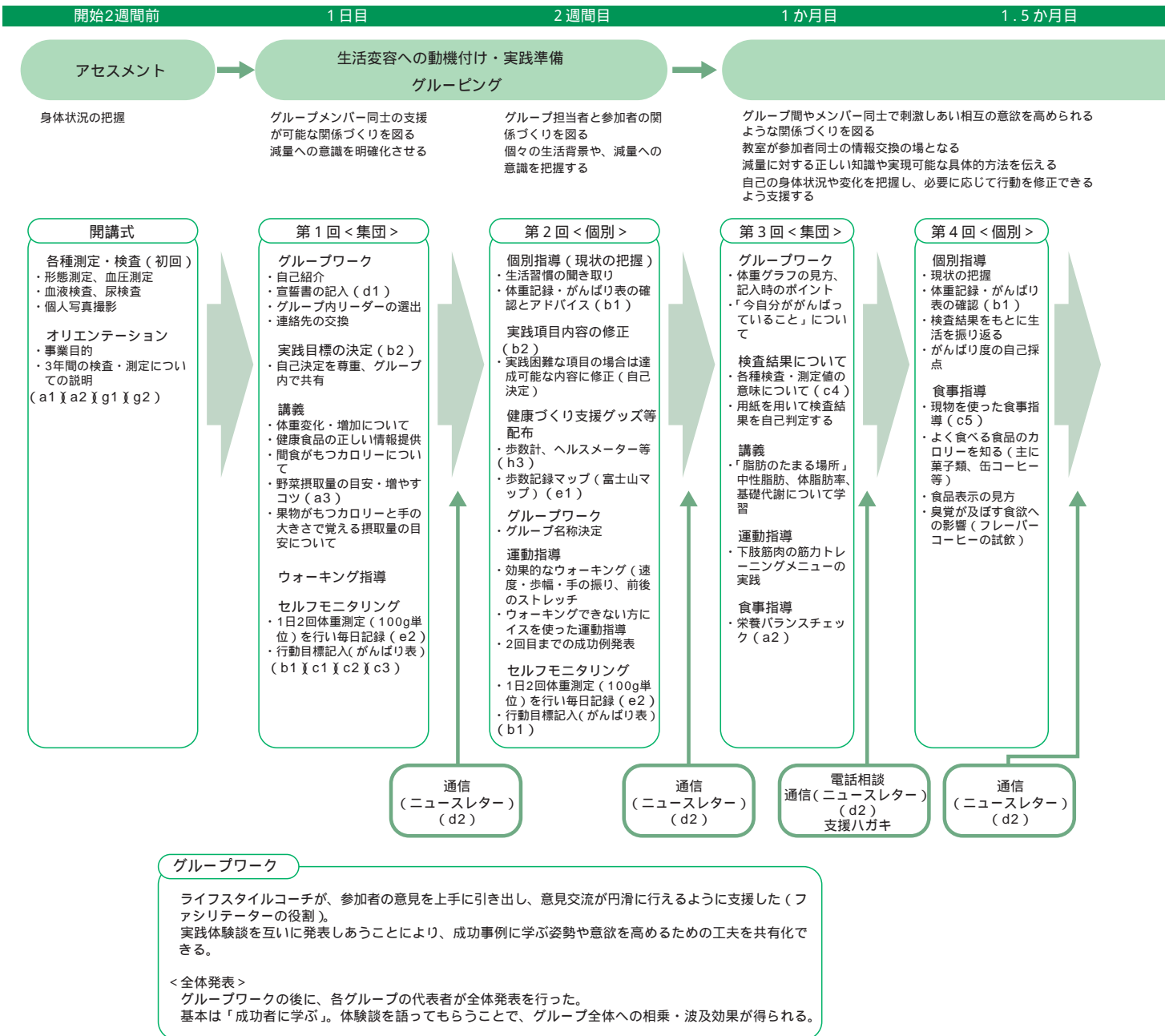
4) 目標設定

－5%の減量と3年間の維持という明確な目標設定を提示した。

図表2 健康度の設定

体重・減量成功率	肥満体重の－5%以上の成功と3年間の維持。
血圧	－4mmHg
総コレステロール	－10mg/dl
HbA1c	－0.2%
医療費	レセプトデータによる医療費の変化。

5. プログラムの流れ



使用する支援材料等

アセスメント	a1 . 健康づくりアンケート a2 . 栄養バランスチェック票	a3 . 野菜摂取票	a2 . (再掲)		
目標設定		b1 . がんばり表 b2 . 運動習慣カレンダー			
支援	知識・技術	c1 . 3日坊主のあなたもできるゆっくり確実ダイエット c2 . いきいき夢体操 c3 . 運動テキストビデオ		c4 . 血液検査の見方	c5 . 実物間食見本
	意欲啓発	d1 . ダイエット宣誓書	d2 . ニュースレター	d2 . (再掲)	d2 . (再掲) d2 . (再掲)
	自己実践支援	e2 . 計るだけダイエット	e1 . 富士山マップ		
支援記録	g1 . 個人カルテ g2 . ケース記録				
その他		h3 . 健康づくりグッズ			

2 か月目

2.5 か月目

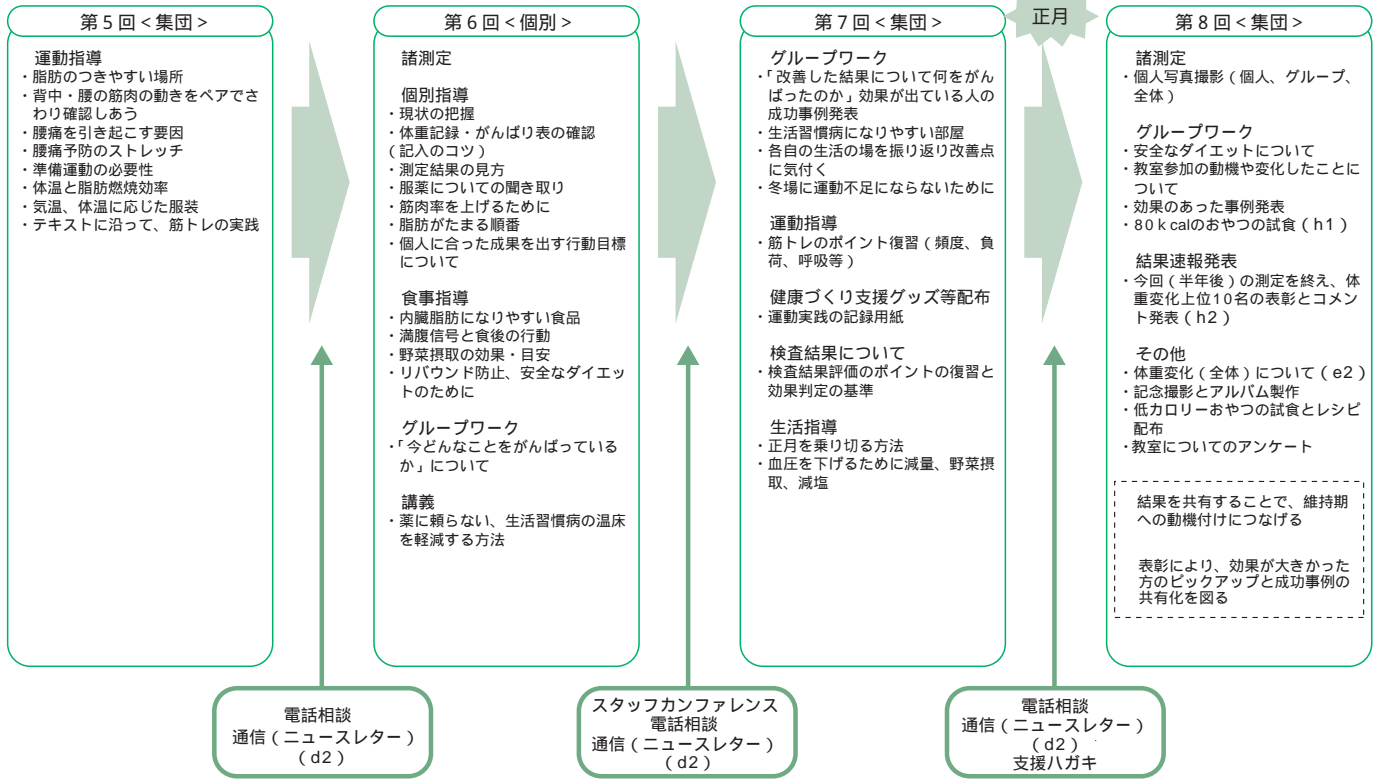
4 か月目

6 か月目

生活変容の実践

- 5%の減量維持

グループ内での交流関係を継続して行える関係づくりを目指す
方向修正を各自適宜行えるよう、復習と再確認の時間を設ける
2年目以降の自己実践に向けて意識が高まるよう支援する



個別フォロー

個別面接では、ライフスタイルコーチが、“指導でなく支援”を基本姿勢に参加者と良好な関係を構築しつつ、前回までの理解度や体重記録を確認のうえ、生活習慣化のステージ分類をし、1ステージアップを目指した行動目標の自己決定を支援する。

中断されている方には、中断理由の明確化、モチベーションの共有化、目標の修正等の支援と助言をする。困難ケースは、カンファレンスにてアプローチ法を検討する。

前回欠席者には、電話フォローの後、次回開催直前に要点を個別レクチャーする。

d2.（再掲）

d2.（再掲）

d2.（再掲）

h1 . 80kcal食品ガイド
h2 . 表彰状

6. プログラムの具体的内容

(1) 各種検査・測定

プログラム開始前に参加者の身体状況・生活習慣をアセスメントするための情報として各種の検査・測定を実施する。

検査・測定の種類は下記のとおりである。メタボリックシンドロームの基準に準じ、改善をはかる。

図表3 各種検査・測定の種類

検査・測定の種類		内容（項目）	ねらい	
身 体 状 況	血圧	収縮期血圧	<130mmHg (MS)	
		拡張期血圧	<85mmHg (MS)	
	血液 化学 検査	脂質代謝	総コレステロール (TC)	<220mg/dl
			HDL-コレステロール	≥40mg/dl (MS)
			LDL-コレステロール	<140mg/dl
		糖代謝	中性脂肪 (TG)	<150mg/dl (MS)
	空腹時血糖 (BS)		<110mg/dl (MS)	
	形態計測	HbA1c	<5.6%	
		体重	肥満体重の5%減	
	受療行動等	BMI	<25mg/kg ²	
		体脂肪率	<25% (男性)、<30% (女性)	
	食生活	服薬の有無	医療費 (高血圧、高脂血症、糖尿病)	
		食事の規則正しさ	現状把握と減量への影響 (規則正しい)	
		朝食の摂取状況	現状把握と減量への影響 (朝食摂取)	
		間食摂取の有無	現状把握と減量への影響 (間食なし)	
		菓子類の摂取状況	現状把握と減量への影響 (菓子類なし)	
		甘い飲料の摂取状況	現状把握と減量への影響 (摂取なし)	
		栄養バランスへの配慮	現状把握と減量への影響 (配慮あり)	
		油ものの摂取状況	現状把握と減量への影響 (適正摂取)	
		緑黄色野菜の摂取量	現状把握と減量への影響 (2皿以上)	
その他の野菜の摂取量		現状把握と減量への影響 (2皿以上)		
運動状況	飲酒の頻度	現状把握と減量への影響 (ときどき)		
その他	1回30分以上の運動を週2回以上	現状把握と減量への影響(運動習慣あり)		
	喫煙の有無	現状把握と減量への影響 (喫煙なし)		
	1日の睡眠時間	現状把握と減量への影響 (7~8時間)		
意識等	ストレスが多い	ストレスの有無とリバウンド防止		
	適正体重を知っている	知識の確認		
	6ヶ月前との体調の比較	体調変化の把握		

(2) プログラムの内容

プログラムの内容については下記のとおりである。

図表4 プログラムの内容

運動	プログラム内の実践 (指導あり)	ウォーキング	○
		ストレッチ	◎
		筋力トレーニング	○
		レクリエーション	○
		サーキットトレーニング	○
		バランス体操	○
		ペアマッサージ	◎
	自己実践	ウォーキング	○
		ストレッチ	○
		筋力トレーニング	○
食生活	食事に関する講義（情報提供）		○
	試食会		○
	実物を使った食品のカロリー学習		○
	個別のライフスタイルに合わせ、各担当のライフスタイルコーチからの食習慣指導		○

※ほぼ毎回実施：◎、時々実施：○

(3) プログラムの実施方法

プログラム実施方法については下記のとおりである。

図表5 実施方法と回数

	実施回数	運動	食事	その他
講義（情報提供）	8回	○	○	○
面接指導	3回	○	○	○
通信指導（手紙・電話）	9回	○	○	○
実技指導	8回	○	—	—
グループワーク	8回	○	○	○
個人メニュー作成		○	○	○

図表6 自己管理表の使用状況

	指導者による確認状況
体重	毎日確認
歩数	毎日確認
食事内容	毎日確認

(4) プログラムの実施内容

プログラムの実施内容については下記のとおりである。

図表7 プログラムの実施内容

回	講師	区分	内容	運動実践
第1回	医師 運動指導者	集団	<ul style="list-style-type: none"> ・ 動機付け、目標設定 ・ 体重変化への気付き ・ 食品による摂取カロリー ・ ウォーキング指導 ・ 記録表の配布 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 具体的で達成可能な目標設定ができる。 ・ 現状の改善点が理解できる。 ・ 効果を意識したウォーキングが理解でき実践につなげられる。
第2回	運動指導者	個別	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣の振り返り ・ 記録票の確認・目標の修正 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 個別指導ではなく聞き取りに専念。 ・ 記録から振り返る生活習慣の問題点・改善点に気付くことができる。 ・ ライフスタイルコーチとの良好な関係構築。
		集団	<ul style="list-style-type: none"> ・ 前回の振り返り ・ ウォーキング指導 ・ 各グループ名決定 ・ 歩数計・体重計の配布 	
第3回	医師 運動指導者	集団	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体重グラフの見方説明 ・ 中性脂肪、体脂肪、基礎代謝の学習 ・ 下肢筋力のトレーニングメニュー ・ 検査結果の見方 ・ 栄養バランス 	<ul style="list-style-type: none"> ・ グループワークは、各グループ内のリーダー（参加者）が中心となり、相互支援体制ができるようになる。 ・ 成功体験発表により成功者から学ぶことを重要だと思える。 ・ 服薬指導や受診状況に関して医療機関との連携も視野に入れた運営の検討が必要（スタッフミーティング時）。
第4回	医師	個別	<ul style="list-style-type: none"> ・ 記録票の確認 ・ 検査結果より振り返る生活習慣 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 不当な自己評価に対し、安全な方向へとアドバイスを実施。 ・ 否定しないアドバイスに留意。 ・ 摂取頻度の高い食品のカロリーと表示の見方について理解できる。
		集団	<ul style="list-style-type: none"> ・ 現物を使った食事指導（間食・飲料中心に） ・ 臭覚と味覚の関係（フレーバーコーヒーの体験） 	
第5回	運動指導者	集団	<ul style="list-style-type: none"> ・ 脂肪のつきやすい場所 ・ 筋肉の動きをペアで触って確認 ・ 腰痛予防のストレッチ ・ 気温、体温変化に応じた服装 ・ 家庭でできる、筋トレ、ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 筋トレの頻度・負荷が正しく理解できる。 ・ 運動に拒否を示す方には、できることからの実践をアドバイス。
第6回	医師		中間測定の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・ 個人にあった、成果につながる行動目標が、立てられるよう支援（自己決定を促すアドバイス）。 ・ 食習慣と運動習慣の両面からダイエットの取り組みができるようになる。 ・ 野菜摂取の必要性と効果・摂取量の目安が理解できる。
		個別	<ul style="list-style-type: none"> ・ 行動目標の確認・修正 ・ 習慣化ステージ確認・1ステップアップのための実践方法のすり合わせ 	
		集団	<ul style="list-style-type: none"> ・ 筋肉率向上のためにできること ・ 脂肪がたまる順番について ・ 測定結果の見方について ・ 内臓脂肪になりやすい食品 ・ 野菜摂取量の目安 ・ リバウンド防止のためにできること ・ 記録票の活用法 ・ 服薬に頼らない生活習慣病の温床の解消法 	

回	講師	区分	内容	運動実践
第7回	医師 運動指導者	集団	<ul style="list-style-type: none"> 効果が出ている人から学ぶ（成功体験に学ぶ） 環境から考える生活習慣病（生活習慣病にならない部屋） 年末、年始の食習慣における注意点 寒い冬でも運動量を減らさない工夫 筋トレの復習 	<ul style="list-style-type: none"> 中間測定の結果により表彰（次回の表彰についても予告し、維持期へと支援）。 季節や環境による健康づくりの改善点が理解でき、対策を工夫するようになる。
第8回	医師	測定の実施		
		集団	<ul style="list-style-type: none"> 効果のあった事例発表 測定結果の速報 全体での体重変化について 低カロリーのおやつ試食とレシピ配布 	<ul style="list-style-type: none"> 表彰により成功者のピックアップ。 結果を共有し、全体での維持期への移行を目指す。 成功者から学ぶことの重要性が理解でき、自身の実践の工夫に活用できる。

7. プログラムで使用する支援材料等

プログラムで使用する支援材料等のうち主なものを一覧として図表8に示す。

8. 改善を必要とする点

- ・-5%の減量維持（リバウンド防止）に向けたプログラム開発。継続したフォローアップの枠組み（理想は月2回）の構築が必要と考えられる。
- ・不成功者への対応も重要。事業対象者の周囲の人々の意識改革が必要となる。食生活の改善等については、家族の協力が必要な場合が多い。
- ・グループごとに成果に差が見られており、リーダーによる差も大きい。優秀なリーダーは笑いや経験談等コミュニケーションをとりながらグループ内に「やせたい」という共通認識を持たせることができるため、自主的な活動を支援するためにはリーダーの育成も必要と考えられる。
- ・支援材料の改善：「健康づくりアンケート」を見やすく、記入しやすいようにレイアウトを改善すること、「ニュースレター」のより健康づくりに関心が高まる内容への充実、面接記録用シート等の改善等。
- ・「ケース記録」として集まった内容のデータベース化の検討、ならびに個人記録の統合化（体重記録、歩数、行動目標の毎日チェック表、テーマ別チェック表）。その際には「個人カルテ」の必要となるデータの絞込みが必要。健診記録等全て含めた記録の一元化を実施したい。

図表 8 主な支援材料

段 階	支援材料等	対象者	使用 タイミング	ねらい	内容・利用方法	実物 掲載	
アセス メント	a1. 健康づくりアンケート	全員	開始時	ベースラインデータの収集。 対象者の抽出。 地域の健康度の把握。 生活習慣の基本的な事項だけでなく、ライフスタイルについても把握できる。また食習慣に関しては、より細かなデータ収集ができる。	既往症・健康状態や生活習慣などについて選択回答形式（一部記入）の設問で確認を行う。 「健康支援員制度」の推進と評価のために行う。町民の健康度を総合的かつ客観的に把握し、今後の地域健康づくりを検討する目的で実施。	○	
	a2. 栄養バランスチェック票	全員	開始時	栄養バランス点検。 記入するだけでなく、どの食品が体の働きにどのような影響を与えるかも理解できる。 エネルギー摂取量やバランスがわかるので、個別指導において食習慣の指導に活用できる。	1日の食事の量（3日間の平均）について、食品分類別に整理された一覧表へ選択回答形式の設問で確認を行う。	○	
	a3. 野菜摂取票	全員	第1回目 <集団>	野菜摂取量の点検・摂取量の増加。 記録することで、トータルの摂取量が把握できる。 安全な減量や健康づくりに欠かせない野菜摂取量を増やすことができる。	皿の数で野菜摂取量を確認し、記入する。 1日の野菜の摂取目標：野菜350g（5皿）以上。 生活パターンに合わせたポイントも掲載している。	○	
目標設定	b1. がんばり表	全員	毎日	行動目標の記入と点検。 個人にあった支援材料として活用できる。 目標を決める際のコツを伝えることで、さらに実践につながる。	個々人の目標とその目標に対しての行動（各自設定）を○△×形式で、各自が判定して記録していく。	○	
	b2. 運動習慣カレンダー	全員	毎週	運動実践の点検。 記録することで、運動習慣の獲得につなげられる。	1週間単位で運動メニューの組み立てと実践を記録する。	○	
支援	知識・技術	c1. 3日坊主のあなたもできるゆっくり確実にダイエット	全員	毎回	図解・Q&Aスタイルで、安全でリバウンドしない減量法のコツが理解できる。	テキストとして使用。 図やイラストを多く用い、理解しやすい内容である。 また行動科学的手法を用いているので、支援スタッフのマニュアルとしても活用できる。	—
		c2. いきいき夢体操	全員	毎回	トレーニング時のポイントが理解しやすい。	運動メニューのマニュアルとして使用。 イラストを中心にトレーニング時のポイントを紹介しているので、実践につながる。 記録もできるので、モニタリング用の媒体としても活用できる。	—

段 階	支援 材料等	対象者	使用 タイミング	ねらい	内容・利用方法	実物 掲載
支援 知識 ・ 技術	c3. 運動テキストビデオ	全員	毎回	運動のメニュー紹介・ポイントの解説と実践編に編集されており、実践しやすい。	映像で運動メニューが理解できる。 運動メニューが映像で理解できるので指導用テキストとしても活用できる。	—
	c4. 血液検査の見方	全員	第3回目 <集団>	自分の検査結果数値が持つ意味合いが理解できる。	本人に自分の検査値が該当する箇所に○をつけてもらい、その後に検査の意味について順にライフスタイルコーチが説明して、どの項目で自分が異常であるかを確認する。 4段階で判断することで、検査結果に応じた行動目標が立てられる。	○
	c5. 実物間食見本	全員	第4回目 <個別>	カロリー摂取オーバーに気付く。	食品の持つカロリーをご飯何杯になるかなど、理解しやすい内容で伝えることで、摂取オーバーしていることを実感することができる。 よく食べる食品の実物を使うことで、カロリーへの関心が高まる。	—
意欲 啓発	d1. ダイエット宣誓書	全員	第1回目 <集団>	動機付け。 周囲への宣言。 相互支援。	宣言文と応援メッセージが書き込めるものになっているので、初回から、仲間意識が生まれる。 周りに宣言することできっかけとなり、仲間同士の相互支援となった。	○
	d2. ニュースレター	全員	教室と教室の間	教室の振り返りと次回までの案内。教室への不参加者へ教室内容を伝えるとともに、電話で指導可能な内容としている。脱落防止をねらいとしている。	教室の流れに沿った内容で記載されているので、自宅においての振り返りにつながった。 講義内容の振り返りができ、資料としても活用できる。継続意欲の向上にもつながる。	○
自己 実践 支援	e1. 富士山マップ	全員	毎日	富士登山のイメージで楽しく記録できる。	歩数記録票。 富士山のイラストに歩数を記録することで、楽しみながら目標を持った歩数アップにつながる。	—
	e2. 計るだけダイエット	全員	毎日	体重変化をグラフ化することで、体重の増減が視覚化できる。	体重記録票として使用。 1日2回の計測。 情報提供もされているので、テキストとしても使用できる。 コメント欄の記入により、個人にあった減量方法が理解できる。	—

段 階	支援 材料等	対象者	使用 タイミング	ねらい	内容・利用方法	実物 掲載
支援 記録	g1. 個人カ ルテ	全員	随時	参加者の顔・氏名・デー タを早い段階で理解でき る。 参加者のデータを理解す ることで、個別対応が細 かな内容で実施できた。 参加者への支援内容を深 めることができる。	支援スタッフ用の材料。 参加者の顔・氏名・各デー タを記載。	—
	g2. ケース 記録	全員	随時	参加者の変容や参加者へ の対応をスタッフ全員で 共有する。	指導内容・参加者の行動変 容などの過程が理解共有で き、支援スタッフのスキル アップにつながった。 参加者の経過が一覧で理解 でき、参加者の追跡データ とあわせ、より細やかな支 援ツールとして活用でき る。	—
その他	h1. 80kcal 食品ガイド	支援ス タッフ	第8回目 <集団>	食品のカロリーをわかり やすく伝える。	食品がもつカロリーが理解 できる。 必要な栄養成分や量が理解 できる。	—
	h2. 表彰状	成功者	第8回目 <集団>	健康チャレンジへの賞賛 と、継続への意欲向上。 参加者の満足度の向上。 やる気の啓発。 成功者に学ぶことにつな がる。	健康チャレンジへの賞賛。	—
	h3. 健康づ くりグッズ	全員	第2回目 <個別>	健康づくりに関する意識 の向上。	デジタルの体重計（体脂肪 計）など、健康づくりに必 要なグッズの提供。	—

a1. 健康づくりアンケート

(ねらい)

- ・ ベースラインデータの収集。
- ・ 対象者の抽出。
- ・ 地域の健康度の把握。
- ・ 生活習慣の基本的な事項だけでなく、ライフスタイルについても把握できる。また食習慣に関しては、より細かなデータ収集ができる。

(対象者)

- ・ 参加者全員

(使用のタイミング)

- ・ 開始時

(内容・利用方法等)

- ・ 既往症・健康状態や生活習慣などについて選択回答形式（一部記入）の設問で確認を行う。
- ・ 「健康支援員制度」の推進と評価のために行う。町民の健康度を総合的かつ客観的に把握し、今後の地域健康づくりを検討する目的で実施。

(出典)

- ・ 稲美町役場作成

a1. 健康づくりアンケート

◆ 以下の質問について、当てはまる番号を○で囲むか、()にご記入下さい。

1. あなたの生活習慣についておたずねします。

(1) あなたの毎日の生活は規則正しいですか。

1. 規則正しい 2. 不規則

(2) 運動（スポーツ）はどのくらいしますか。

1. ほぼ毎日
2. 週2回以上
3. 週1回程度
4. 月1回程度
5. ほとんどしない

(3) お酒をどのくらい飲みますか。

1. 飲まない
2. ときどき飲む
3. ほぼ毎日飲む

「飲む」と答えた（2、3を選択された）方へ… 一回に飲む量は次のいずれですか。

- 日本酒 …………… () 合
ビール …………… 大・中・小 ビン () 本
ウイスキー …………… シングル・ダブル コップ () 杯
焼酎 …………… コップ () 杯
ワイン …………… コップ () 杯
その他 () コップ () 杯

(注) ビールとウイスキーは、下線部の選択肢のうち、当てはまるものを一つ○で囲み、あわせて飲む量もご記入下さい。

(4) タバコをどのくらい吸いますか。

1. 吸う …1日に()本を()年間
2. やめた …()年前まで、1日()本を()年間
3. 吸わない

(5) 睡眠時間はどれくらいですか。

1. 9時間以上 4. 6時間
2. 8時間 5. 5時間以下
3. 7時間

(6) 食事は、一日三食をほぼ決まった時間に食べますか。

1. はい 2. いいえ

(7) 栄養のバランスを考えた食事をとっていますか。

1. 考えない 2. 少しは考える 3. 考えて食べる

(8) 朝食は食べますか。

1. 食べない 2. ときどき食べる 3. ほぼ毎日食べる

- (9) コーヒーを一日どのくらい飲みますか。
 1. ほとんど飲まない 2. 4杯まで 3. 5杯以上 () 杯
- (10) 紅茶を一日どのくらい飲みますか。
 1. ほとんど飲まない 2. 4杯まで 3. 5杯以上 () 杯
- (11) 日本茶を一日どのくらい飲みますか。
 1. ほとんど飲まない 2. 4杯まで 3. 5杯以上 () 杯
- (12) 間食はしますか。
 1. ほとんどしない 2. ときどきする 3. ほぼ毎日する
- (13) 一日の労働時間(残業、農業・自営業、パート・アルバイトを含む)は、どれくらいですか。
 ※家事労働は含まない
 1. 9時間以上 4. 6時間
 2. 8時間 5. 5時間以下
 3. 7時間 6. 現在、働いていない
- (14) 現在ストレスが多いと感じていますか。
 1. 多いと思う 2. 普通と思う 3. 少ないと思う
- (15) 6ヶ月前と比較して、体の調子はいかがですか。
 1. よくなったと思う 2. 変わらない 3. 悪くなったと思う

2. 現在の事がらについておたずねします。

- (1) テレビやビデオを一日あたりにどれくらい見ますか。
 平日 一日平均 約 () 時間 () 分
 週末・休み 一日平均 約 () 時間 () 分
- (2) 平日の主な活動状況はどれに当てはまりますか。ひとつだけ○をつけて下さい。
 1. 重労働(力のいる仕事)
 2. 歩きっぱなし・立ちっぱなしの活動
 3. 力のいらぬこまめに体を動かす活動
 4. 座りっぱなしでの活動(運転も含む)
- (3) あなたは平日に戸外をどれくらい歩きますか。(通勤中も含む)
 1. 15分未満
 2. 15分以上30分未満
 3. 30分以上1時間未満
 4. 1時間以上
- (4) 休日の主な過ごし方はどれに当てはまりますか。ひとつだけ○をつけて下さい。
 1. 寝ている
 2. テレビを見る(テレビゲーム・ビデオ)
 3. 座りっぱなしでの活動(読書、デスクワーク、ドライブなど)
 4. 屋内外を動き回る活動(買い物、家事や日曜大工など)
 5. 散歩、アウトドアなどの軽い運動
 6. スポーツ・ジョギング
 7. その他 ()

a1. 健康づくりアンケート

- (5) あなたは自分の一日の歩数(起床から就寝まで)を知っていますか。
1. いいえ 2. はい () 歩
- (6) 現在もしくは過去1年間で体重減量のために、何か取り組んだことはありますか。
1. 運動のみ 2. 食事管理のみ 3. 運動と食事管理 4. 特になし
- (7) ビタミンやミネラルを含んだ錠剤やドリンクなどを、何種類くらい飲んでいきますか。
1. 飲まない 2. 1種類程度 3. 2種類以上
- (8) 外食はよくしますか。(弁当やパンを買って家や職場で食べたり、職員食堂での食事も含みます)
1. ほとんどしない 2. 週に数回程度 3. ほぼ毎日1回 4. ほぼ毎食
- (9) 適正体重を維持するための食事量を知っていますか。
1. はい 2. いいえ
- (10) あなたは自分の体型をどのように感じていますか。
1. 太っている 2. 少し太っている 3. ふつう 4. 少しやせている 5. やせている

3. あなたの食生活について詳しくおたずねします。3日間の平均1日量を考えて教えてください。
なお、1週間で1度食べる程度なら「食べない」に○をしてください。

(1) 主食は一回にどのくらい食べていますか。(最もよく食べるものを1つ選択して下さい)

① 朝食(最も食べるものを1つ選択)

1. 食べない
2. ご飯 () 杯
3. パン () 枚
4. 麺類や丼 () 杯

③ 夕食(最も食べるものを1つ選択)

1. 食べない
2. ご飯 () 杯
3. パン () 枚
4. 麺類や丼 () 杯

② 昼食(最も食べるものを1つ選択)

1. 食べない
2. ご飯 () 杯
3. パン () 枚
4. 麺類や丼 () 杯

④ 間食・夜食(最も食べるものを1つ選択)

1. 食べない
2. ご飯 () 杯
3. パン () 枚
4. 麺類や丼 () 杯

(2) パンに何をつけますか。[(1)で「3. パン」に○をつけた人だけ教えてください]

① バターまたはマーガリン等

1. につけない 2. 普通につける 3. 厚くつける

② ジャム、マーマレード、はちみつなど

1. につけない 2. 普通につける 3. 厚くつける

(3) いも類はどのくらい食べていますか。(「普通」とはジャガイモ 50g(卵大一個程度)の大きさ)

1. ほとんど食べない 2. 普通に食べる 3. 好んで食べる

(4) 料理に砂糖やみりんをどの程度使いますか。

1. ほとんど使わない 2. 普通に使う 3. たくさん使う

- (5) 一日にコーヒー・紅茶に砂糖を小さいスプーンで何杯使いますか。
 1. ほとんど使わない 2. ときどき使う 3. 毎日 () 杯
- (6) 甘い飲料(コーラ、ジュース、缶コーヒー等)を飲みますか。
 1. ほとんど飲まない 2. ときどき飲む 3. 毎日 () 本飲む
- (7) 和菓子やせんべいはどのくらい食べますか。
 1. ほとんど食べない 2. ときどき食べる 3. 毎日食べる (回/日)
- (8) 洋菓子やスナック菓子はどのくらい食べますか。
 1. ほとんど食べない 2. ときどき食べる 3. 毎日食べる (回/日)
- (9) 果物は一日どのくらい食べますか。(「1個」とは中くらいのりんごの大きさ程度)
 1. ほとんど食べない 2. 1/2個 3. 1個 4. 2個以上 約 () 個
- (10) 卵は一日に何個食べますか。
 1. ほとんど食べない 2. 1/2個 3. 1個 4. 2個以上 約 () 個
- (11) 魚やねり製品(かまぼこなど、貝類も含む)は一日にどのくらい食べますか。
〔魚1切れとは70gを1品とする(刺身5切れ程度)〕
 1. ほとんど食べない 2. 1/2品 3. 1品 4. 2品以上 約 () 品
- (12) 肉や加工食品(ハムやベーコン等)は一日にどのくらい食べますか。
(薄切り3枚60gを1品とする)
 1. ほとんど食べない 2. 1/2品 3. 1品 4. 2品以上 約 () 品
- (13) 脂の多い肉を一日どのくらい食べますか。
(ベーコン、ばら肉、霜降り肉、ひき肉、皮付き鶏肉など)
 1. ほとんど食べない 2. 1品 3. 2品以上 約 () 品
- (14) 炒め物、揚げ物、サラダ(マヨネーズ、ドレッシング)などの油料理は一日何品食べますか。
(「炒め物」「サラダ」1人前は1品、揚げ物1人前は2品とする)
 1. ほとんど食べない 2. 1/2品 3. 1品 4. 2品以上 約 () 品
- (15) 豆腐・納豆などの大豆製品を一日にどのくらい食べますか。
(「豆腐1/3丁」または「納豆1包み40g」程度を1品とする)
 1. ほとんど食べない 2. 1/2品 3. 1品 4. 2品以上 約 () 品
- (16) 牛乳もしくは乳製品を一日にどのくらい食べますか。
(スライスチーズ1枚18g、ヨーグルト100ccは1品、牛乳200ccは2品とする)
 1. ほとんど食べない 2. 1/2品 3. 1品 4. 2品以上 約 () 品

a1. 健康づくりアンケート

(17) 緑黄色野菜は（ほうれん草、小松菜、にら、春菊、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、トマトなど）一日にどのくらい食べますか。

1. ほとんど食べない 2. 半皿 3. 1皿 4. 2皿以上 約（ ）皿

◆野菜量の目安量 半皿は、みそ汁の中身、漬物、てんぷら1つ、
1皿（70g）は、付け合わせ、煮物、おひたし、サラダ、カレー
2皿（140g）は、野菜炒め、鍋物、焼肉付け合わせ とする。

(18) その他の野菜は一日にどのくらい食べていますか。

1. ほとんど食べない 2. 半皿 3. 1皿 4. 2皿以上 約（ ）皿

4. あなた自身についておたずねします。（次の項目は必ずご記入下さい）

(1) 性別 1. 男 2. 女（必ずご記入下さい）

(2) 年齢 満（ ）歳（必ずご記入下さい）

(3) 身長 （ ）cm（必ずご記入下さい）

(4) 現在の体重 （ ）kg（必ずご記入下さい）

(5) 20歳頃の体重 約（ ）kg（必ずご記入下さい）

(6) 今まで一番重かった時の体重 （ ）kg（必ずご記入下さい）

(7) 現在、次のような病気であると病院でいわれたことがありますか。（複数回答可）

- | | |
|---------|--------------|
| 1. 高血圧 | 5. 脳卒中 |
| 2. 高脂血症 | 6. その他の病気（ ） |
| 3. 糖尿病 | 7. なし |
| 4. 心臓病 | |

(8) 現在、次のような病気の治療のために飲んでいるお薬はありますか。（複数回答可）

- | | |
|---------|--------------|
| 1. 高血圧 | 5. 脳卒中 |
| 2. 高脂血症 | 6. その他の病気（ ） |
| 3. 糖尿病 | 7. なし |
| 4. 心臓病 | |

(9) 血縁関係にある家族（両親、祖父母）の中で、次のような病気にかかっている（かかっていた）方はいますか。（複数回答可）

- | | |
|---------|--------------|
| 1. 高血圧 | 5. 脳卒中 |
| 2. 高脂血症 | 6. その他の病気（ ） |
| 3. 糖尿病 | 7. なし |
| 4. 心臓病 | |

以上で質問は終わりです。もう一度記入もれがないかご確認くださいませよう
お願いいたします。

なおご確認が終わりましたら同封の、「ダイエット教室参加希望アンケート」に、
もれなくご記入の上、お手数ですが〇月〇日（〇）までに、同封の返信用封筒
（切手不要）でご返送いただきますようお願いいたします。

ご回答いただきました内容は、今後の健康づくり事業の検討資料とさせていただきます。

ご協力いただきありがとうございました。

a2. 栄養バランスチェック票

(ねらい)

- ・ 栄養バランス点検。
- ・ 記入するだけでなく、どの食品が体の働きにどのような影響を与えるかも理解できる。
- ・ エネルギー摂取量やバランスがわかるので、個別指導において食習慣の指導に活用できる。

(対象者)

- ・ 参加者全員

(使用のタイミング)

- ・ 開始時

(内容・利用方法等)

- ・ 1日の食事の量（3日間の平均）について、食品分類別に整理された一覧表へ選択回答形式の設問で確認を行う。

(出典)

- ・ 京都医療センター予防医学研究部「生活習慣病予防に関する研究班」

a2. 栄養バランスチェック票

あなたの栄養バランスをチェック!

名前 ()

年齢 () 歳 性別 (男・女)

作用	分類	質問：あなたは1日にどのくらい食べていますか。3日間の平均で考えてみてください。	点
エネルギーや体温となるもの	穀類	1. 主食は1日にどのくらい食べていますか。 (女茶碗1杯3点、男茶碗4点、食パン6枚切2点、菓子パン4点、麺類や丼4点としてください)	点
		朝食 昼食 夕食 間食・夜食	
		1. 食べない 1. 食べない 1. 食べない 1. 食べない	
		2. ご飯 () 杯 2. ご飯 () 杯 2. ご飯 () 杯 2. ご飯 () 杯	
		3. パン () 枚 3. パン () 枚 3. パン () 枚 3. パン () 枚	
	4. 菓子パン () 個 4. 菓子パン () 個 4. 菓子パン () 個 4. 菓子パン () 個		
	5. 麺類や丼 () 杯 5. 麺類や丼 () 杯 5. 麺類や丼 () 杯 5. 麺類や丼 () 杯		
	パンにつけるもの	2. 1でパンに○をつけた人はお答えください。パンに何をにつけますか。	点
		2.1 バターまたはマーガリンなど	
	いも類	1. につけない(0点) 2. うすくつける(0.3点) 3. 普通につける(0.5点) 4. 厚くつける(1点)	点
2.2 ジャム、マーマレード、はちみつなど			
砂糖類	1. につけない(0点) 2. うすくつける(0.3点) 3. 普通につける(0.5点) 4. 厚くつける(1点)	点	
	3. いも類はどのくらい食べていますか。 (「普通」とは、じゃがいも50g(卵大1個程度の大きさです))		
油脂類	1. ほとんど食べない(0点) 2. 少し食べる(0.3点) 3. 普通に食べる(0.5点) 4. 好んで食べる(1点)	点	
	4. 料理に砂糖やみりんが使ってありますか。		
	1. ほとんど使わない(0点) 2. 少し使う(0.5点) 3. 普通に使う(0.7点) 4. たくさん使う(1点)		
菓子類	5. 1日にコーヒー・紅茶に砂糖を小さいスプーンで何杯使いますか。	点	
	1. 使わない(0点) 2. 使う() 杯(1杯につき0.2点)		
菓子類	6. 1日に甘い飲料(缶コーヒー、ジュース、コーラ、ドリンク剤など)をどのくらい飲みますか。	点	
	1. 飲まない(0点) 2. 時々飲む(0.5点) 3. () 本飲む(1本につき1点)		
菓子類	7. 炒め物、揚げ物、サラダ(マヨネーズ、ドレッシング)など油料理は1日に何品食べますか。	点	
	1. ほとんど食べない(0点) 2. 1品(0.5点) 3. 2品(1点) 4. 3品以上() 品(1品につき0.5点)		
菓子類	8. 脂の少ない肉と多い肉どちらを多く食べますか。	点	
	1. 脂肪の少ない肉(0点) 2. どちらとも言えない(0.5点) 3. 脂肪の多い肉(1点)		
菓子類	9. 和菓子やせんべいをどのくらい食べますか。	点	
	1. ほとんど食べない(0点) 2. ときどき食べる(1点) 3. 普通に食べる(2点) 4. 好んで食べる(3点)		
菓子類	10. 洋菓子やケーキをどのくらい食べますか。	点	
	1. ほとんど食べない(0点) 2. ときどき食べる(1点) 3. 普通に食べる(2点) 4. 好んで食べる(3点)		

a2. 栄養バランスチェック票

作用	分類	質問：あなたは1日にどのくらい食べていますか。3日間の平均で考えてみて下さい。	点								
エネルギーや体温となるもの	果物類	11. 果物は1日にどのくらい食べますか。1個とは握りこぶしの大きさです。 1. ほとんど食べない (0点) 2. 半個 (1点) 3. () 個 (1個につき1点)	点								
	アルコール	12. アルコールは1日にどのくらい飲みますか。 1. ほとんど飲まない (0点) 2.1 日本酒 () 合 (1合につき2.5点) 2.2 ビール () 本 (大びん3点、中びん2.5点、缶ビール350ml1.7点、コップ1杯1点) 2.3 焼酎 () 杯 (水割り・湯割りコップ1杯、焼酎25度55mlにつき1点) 2.4 ウイスキー () 杯 (シングル1杯、ウイスキー35mlにつき1点) 2.5 ワイン () 杯 (ワイングラス1杯、ワイン100mlにつき1点)	点								
血液や肉となるもの	卵	13. 卵は1日に何個食べますか。 1. ほとんど食べない (0点) 2. ときどき食べる (0.5点) 3. () 個 (1個につき1点)	点								
	魚貝類	14. 魚、ねり製品、貝類を1日にどのくらい食べますか。1切れとは70g、はまち2切れ、赤身の刺身7切れ程度。 1. ほとんど食べない (0点) 2. 1切れ (1点) 3. 2切れ (2点) 4. () 切れ (1切れで1点)	点								
	肉類	15. 肉や加工品 (ハム・ベーコンなど) をどのくらい食べますか。「50g」とは薄切り2枚程度です。 1. ほとんど食べない (0点) 2. 50gくらい (1点) 3. 100gくらい (2点) 4. 150gくらい (3点)	点								
	大豆製品	16. 豆腐・納豆をどのくらい食べますか。豆腐1丁300gと納豆1包100gは同じ。 1. ほとんど食べない (0点) 2. ときどき食べる (1点) 3. 半丁くらい (1点) 4. 1丁くらい (2点)	点								
	乳製品	17. 乳製品をとっていますか。(ヨーグルト200cc、チーズ1切れ35gは牛乳1本200ccと同じ) 1. ほとんど飲まない (0点) 2. ときどき飲む (0.5点) 3. () 本 (牛乳1本/1.5点)	点								
体調をととのえる	野菜類	18. 野菜を1日に何皿食べますか。(大根のみそ汁・浅漬けなら0.5皿、小鉢なら1皿、大皿なら2皿と数えます) 1. ほとんど食べない (0点) 2. 0.5皿 (0.1点) 3. 1皿 (0.2点) 4. 2皿以上 () 皿 (1皿で0.2点) * 健康日本21では1日の野菜の摂取めやす量を5皿(350g)以上としています。	点								
		<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>大根のみそ汁 (1杯=0.5皿) (1人前=0.5皿)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>浅漬け (1人前=0.5皿)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>野菜サラダ (1人前=1皿)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>青菜のおひたし (1鉢=1皿)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>野菜いため (1人前=2皿)</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">エネルギー摂取量は?</td> <td style="text-align: right;">kcal</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">糖質</td> <td style="text-align: right;">g</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">蛋白質</td> <td style="text-align: right;">g</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">脂質</td> <td style="text-align: right;">g</td> </tr> <tr> <td>脂質の割合は?</td> <td style="text-align: right;">%</td> </tr> </table> </div>	エネルギー摂取量は?	kcal	糖質	g	蛋白質	g	脂質	g	脂質の割合は?
エネルギー摂取量は?	kcal										
糖質	g										
蛋白質	g										
脂質	g										
脂質の割合は?	%										

a3. 野菜摂取票

(ねらい)

- ・野菜摂取量の点検・摂取量の増加。
- ・記録することで、トータル的な摂取量が把握できる。
- ・安全な減量や健康づくりに欠かせない野菜摂取量を増やすことができる。

(対象者)

- ・参加者全員

(使用のタイミング)

- ・第1回目（集団）

(内容・利用方法等)

- ・皿の数で野菜摂取量を確認し、記入する。
- ・1日の野菜の摂取目標：野菜350g（5皿）以上。
- ・生活パターンに合わせたポイントも掲載している。










(出典)

- ・稲美町役場作成

野菜をたっぷり食べて がんと生活習慣病を予防しよう！


日本人の死因のトップはがん。野菜不足の人はがんや生活習慣病になりやすく、野菜をたっぷりとりと予防につながります。ところが、国民栄養調査によると日本人は平均280g(4皿分)の野菜しかとっていません。米国ではじまった「5 A DAY(ファイブ・ア・デイ)」(1日に野菜5皿と果物を食べるという健康増進運動)により、わずか3年で、生活習慣病による死亡率が減少傾向を示し、野菜や果物の消費量が増加したことから、世界各国でこの運動が推進されています。旬の野菜や地元でとれたての野菜を食べて、元気になりましょう。

1日に何皿とっているでしょう？

朝食			
昼食			
夕食			

1皿のめやす 1皿分は約70gです！
小鉢や小さなお皿は「1皿分」大きなお皿は「2皿分」と数えます

0.5皿分 (約35g) みそ汁 つけもの 大根おろし	1.5皿分 (約100g) 白菜のおひたし 焼きなす大1本 野菜たっぷりカレー パックサラダ
1皿分 (約70g) ほうれん草のごまあえ 酢のもの 煮しめ おひたし	2皿分 (約140g) お好み焼き トマト大1個 野菜炒め 鍋物

 を合計すると、私は1日に () 皿とっています。
* 1日に野菜350g (5皿) 以上が目標です！

稲美町 健康支援員
* 稲美町のおいしいトマトは1個で2皿分です。

野菜を食べよう1ヶ月チャレンジ!

◆もし、1皿増やすとしたらどんなことができますそうですか？

*

◆皆さんの生活パターンにあわせて考えましょう。

①熱を加えるとかさが減るので、味にも

バリエーションができ、毎日でもたっぷり食べられます。

②朝が和食の場合、みそ汁に根菜類を増やしましょう。

③朝が洋食の場合、サラダをつけましょう。

④昼食は単品より野菜の1品がある定食を選びましょう。

⑤サラダやお惣菜を買って足すのも良いアイデアです。

⑥野菜ジュースも一皿と勘定してください。

◆食べた皿数を毎日チェックして、記録をつけてみましょう。

日	1日の皿数				計	日	1日の皿数			
	○	○	○	○						
例	○	○	○	○	4	16				
1						17				
2						18				
3						19				
4						20				
5						21				
6						22				
7						23				
8						24				
9						25				
10						26				
11						27				
12						28				
13						29				
14						30				
15						31				

始めた日：平成 年 月 日

自治会名：

氏名：

合計 () 皿

平均 () 皿

b1. がんばり表

(ねらい)

- ・ 行動目標の記入と点検。
- ・ 個人にあった支援材料として活用できる。
- ・ 目標を決める際のコツを伝えることで、さらに実践につながる。

(対象者)

- ・ 参加者全員

(使用のタイミング)

- ・ 毎日

(内容・利用方法等)

- ・ 個々人の目標とその目標に対しての行動（各自設定）を○△×形式で、各自が判定して記録していく。

(出典)

- ・ 稲美町役場作成

b1. がんばり表

自分のがんばりを記録につけてみよう!

グループ _____ 番号 _____ 氏名 _____

目標 (例)

- 1 間食を減らす ○: 間食を食べなかった △: 一口食べたけど我慢した ×: 間食してしまった
- 2 野菜料理を増やす ○: 毎食野菜料理を食べた △: 2食だけ野菜料理を食べた ×: 野菜料理は1食以下しか食べなかった
- 3 ご飯の量を決める ○: 女茶碗軽く1杯にした △: 女茶碗山盛り1杯食べた ×: 男茶碗で食べた

あなたの目標

- 1 ○: △: ×:
- 2 ○: △: ×:
- 3 ○: △: ×:
- 4 ○: △: ×:
- 5 ○: △: ×:

ダイエット教室

あなたの目標	日						
	曜	日	月	火	水	木	金
1							
2							
3							
4							
5							

b2. 運動習慣カレンダー

(ねらい)

- ・ 運動実践の点検。
- ・ 記録することで、運動習慣の獲得に繋がられる。

(対象者)

- ・ 参加者全員

(使用のタイミング)

- ・ 毎週

(内容・利用方法等)

- ・ 1週間単位で運動メニューの組み立てと実践を記録する。

(出典)

- ・ 稲美町役場作成

b2. 運動習慣カレンダー

私の運動習慣カレンダー

	月	火	水	木	金	土	日
体操・ストレッチ							
早歩き・水中 ウォーキングなど							
筋肉トレーニング							

c4. 血液検査の見方

(ねらい)

- ・自分の検査結果数値が持つ意味合いが理解できる。

(対象者)

- ・参加者全員

(使用のタイミング)

- ・第3回目（集団）

(内容・利用方法等)

- ・本人に自分の検査値が該当する箇所に○をつけてもらい、その後に検査の意味について順にライフスタイルコーチが説明して、どの項目で自分が異常であるかを確認する。
- ・4段階（Aは正常、Bは正常高値、Cは異常、Dは異常高値）で判断することで、検査結果に応じた行動目標が立てられる。
- ・説明の際には、補足資料（スライド）を使用して、参加者の理解の深化を図る。

(出典)

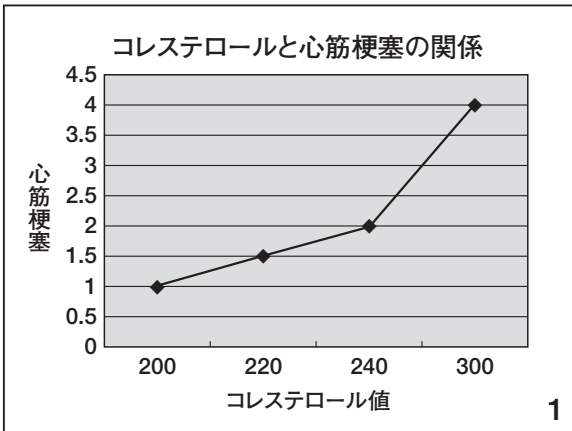
- ・稲美町役場作成

c4. 血液検査の見方

自分の結果を自分で判定してみよう!

	検査	A	B	C	D
1	血圧 (最高/最低)	~119/79	120~129/ 80~84	130~139/ 85~89	140~/ 90~
2	空腹時血糖値	~94	95~109	110~125	126~
3	HbA1c (糖尿病)	~5.5	5.6~6.0	6.1~6.4	6.5~
4	総コレステロール	~199	200~219	220~239	240~
5	中性脂肪 (食べすぎ)	~99	100~149	150~299	300~
6	γ-GTP (肝機能)	~24	25~49	50~99	100~
7	尿酸	~5.9	6.0~6.9	7.0~7.9	8.0~

c4. 参考資料



1

脂肪がつく場所は…

- 皮下……………体脂肪
- 肝臓……………脂肪肝
- 血管内………中性脂肪

2

中性脂肪は食べ過ぎの指標

中性脂肪は食べ過ぎの指標です。
 気を付けている人は2桁(99mg/dlまで)
 3桁(100mg/dl以上)は要注意!

原因

- ①間食
- ②果物の好きな方
- ③アルコール

3

体にいいといわれている健康づくりも とり方を間違えると…

体に良いものをいくつもたくさん取る方
 例えば…

- ヨーグルト 200cc
- チーズ 6分の1を1個
- 牛乳 1本
- 1日の摂取はどれか1つでOK!

体に良いものでも取る量を考えること!!
 取りすぎには注意!
 コレステロールが上がる原因になっているかも

4

中性脂肪を下げる方法

食物繊維をたくさん取る
 野菜を1日5皿以上 (1皿70gの目安です)
 例えば
 朝食 みそ汁・ヌカ漬
 昼食 レタス・野菜の煮物
 夕食 モズク・ほうれん草のおひたしetc

焼肉は野菜を食べてから肉
 タバコを吸う方は野菜をたくさん食べれば有効です

5

無理なく少しずつ減らすのが 糖尿病予防に効果的!

血糖値 110までが正常(110番!)

110を超えたら動脈硬化がじわじわと…
 はじめは200キロカロリーくらいから

- 例えば、
- あんぱん 3/4個
 - どらやき 1個

- 小さい饅頭(2口分)を
- 食べるのにかかる時間 20秒
- 消費するのに歩く時間 20分

6

HbA1c、γ-GTP、HDL-col、尿酸

HbA1c
 糖尿病の指標。6.5を超えると合併症の
 危険度が急上昇。

γ-GTP
 アルコールなどでお疲れ気味。休肝を

HDL-col
 善玉コレステロール
 40より低いとちょっと心配。運動不足・
 たばこで影響。

尿酸
 6以上は高い。8になると治療が必要。
 将来2割の人が痛風に?!

きっかけは…

7

野菜は(葉・根・黄・赤)をバランス良く!

健康促進目標

野菜を1皿多く取るチャレンジを

食べる量を減らすのが難しい方は、
 野菜を増やして

家族や周りの方にも伝えましょう!

8

d1. ダイエット宣誓書

(ねらい)

- ・ 動機づけ。
- ・ 周囲への宣言。
- ・ 相互支援。

(対象者)

- ・ 参加者全員

(使用のタイミング)

- ・ 第1回目（集団）

(内容・利用方法等)

- ・ 宣言文と応援メッセージが書き込めるものになっているので、初回から、仲間意識が生まれる。
- ・ 周りに宣言することできっかけとなり、仲間同士の相互支援となる。

(出典)

- ・ 稲美町役場作成

ダイエット宣誓書

私は、（ ）kgの減量をめざして

平成 年 月 日より

楽しく、ゆっくり確実に減量することを誓います。

平成 年 月 日

氏名 _____

健康的にやせたい理由

応援メッセージ

サイン _____

d2. ニュースレター

(ねらい)

- ・教室の振り返りと次回までの案内。
- ・教室への不参加者へ教室内容を伝えるとともに、電話で指導可能な内容としている。
- ・脱落防止をねらいとしている。

(対象者)

- ・参加者全員

(使用のタイミング)

- ・教室と教室の間

(内容・利用方法等)

- ・教室の流れに沿った内容で記載されているので、自宅における振り返りにつながった。
- ・講義内容の振り返りができ、資料としても活用できる。継続意欲の向上にもつながる。

(出典)

- ・稲美町役場作成

失敗しないダイエット教室 第1号

ついにスタート「今の体重の5%をゆっくり、じっくり、確実に」



いよいよスタートした「失敗しないダイエット教室」

参加されて皆さんいかがでしたか。今回は受付の後の突然の写真撮影から始まり、「今の体重の5%をゆっくり、じっくり、確実に」という開始にあたってのオリエンテーション、板根直樹、松井浩両先生による楽しいご講義をいただきました。卒業される頃と1回目の写真を見比べるのが楽しみですね。

自己紹介&スタッフ紹介

まずは自己紹介から

①お名前 ②地区名 ③ダイエットは何回目について、各グループ内にて自己紹介をしていただきました。今日初めてお会いされた方、以前からお知り会いだった方、各地区からたくさんのご参加をいただき、楽しく、そしていいスタートが出来たことと思います。

また、グループはこれからも同じメンバーで進めていきますので、お互いに励ましあったり、情報交換し合いながらがんばりましょう。



自己紹介の様子。皆さん楽しくわきあいあいとされていました。

スタッフ紹介

今回の教室では、各グループに専任の担当者がついています。

ご参加いただいたみなさんと、同じ思いでチャレンジさせていただきますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

名前はもう覚えていただけましたか。

Aグループ・〇〇

Bグループ・〇〇

Cグループ・〇〇・〇〇先生

Dグループ・〇〇

Eグループ・〇〇・〇〇

Fグループ・〇〇

Gグループ・〇〇



坂根 直樹先生のお話です。

皆さんのすっきりの味方、坂根先生。
全国各地でご活躍されています。医学的な難しいテーマ
もわかりやすく楽しく教えていただけます。
次回からのお話が待ち遠しいですね。



20歳の頃と比べてどれだけ成長されましたか？

では皆さんは、若い頃（ベストの体重）とくらべて
どれだけ体重が増えましたか？ 5 kg、10 kg、15 kg・・・
と前のホワイトボードに貼ってもらいました。
なんと皆さんの増えた重さを平均すると11.6 kg増でした。
結果は以下のとおりでした。



増えた重量	2 kg	3 kg	4 kg	5 kg	6 kg	8 kg	9 kg	10 kg	11 kg
人数	2人	5人	1人	1人	2人	3人	2人	7人	2人
増えた重量	12 kg	13 kg	15 kg	16 kg	17 kg	20 kg	22 kg	25 kg	
人数	2人	4人	5人	2人	2人	4人	1人	1人	

ではその増えたものは何ですか？

皆さんのその増えたものはいったい何でしょう？それは「体脂肪」です。
「骨」や「筋肉」など大切なものは残しておいて「体脂肪」を減らしていきましょう。



これが体脂肪モデル



こういうふうについでいると思うと・・・

左の写真の黄色い物体が体脂肪モデル
（とてもリアル）です。1つ1kgです。
皆さんのからだには若い頃に比べて
これが何個、体にくっついてますか？
想像しただけで「ぞっと」しますね。

どちらのメニューがヘルシー？

Aメニュー

さばの味噌煮 (100 g)
玉ねぎサラダ (オリーブオイル：大さじ1)
ソーマン2束
納豆 (40 g)
豆腐 (200 g)
ヨーグルト (200 g) はちみつ (大さじ1)

Bメニュー

豆腐ステーキ (100 g) / 野菜あん
ご飯 (150 g)
豚しゃぶ (50 g) とアスパラのみぞれ和え
大根の味噌汁
青菜のおひたし
いちご (150 g)

メニューAはテレビや雑誌などで健康にいいといわれたもの(1000kcal)

メニューBは実際にダイエット教室で紹介するメニューです。(500kcal)

『体にいいメニュー』の摂り過ぎが原因で、体脂肪が増えている方が多いのです。ひとつひとつのものは良くても、たくさん摂り過ぎると、カロリーオーバーまっしぐらなのです。

こういうものも注意が

- 青背の魚(意外とコレステロールが高い)
- 牛乳、チーズ、ヨーグルトの食べ過ぎ(日にどれか1つで充分!)
- 蜂蜜(砂糖と同じカロリー、かけすぎにご用心)
- 黒砂糖や味醂(使いすぎていませんか?)
- きな粉、豆腐、納豆(体にいいですが、これもどれか1つでOK!)
- あんぱん(1つでご飯2杯半のカロリーが!)
- そうめん(これからの季節は特に注意してくださいね)



では何を食べればいいのか?

野菜をたくさん摂るよう心がけてください。

きゅうり7本食べてもご飯半分のカロリーにもなりません。もやしでは2袋食べてもご飯半分にもなりません。しかしマヨネーズやドレッシングをかけすぎに注意。せっかく低カロリーの野菜を食べていても、マヨネーズなどによるカロリーの摂り過ぎになってしまうのは逆効果になってしまいま



松井 浩先生のお話

食事だけでなく運動の習慣も大切に

運動の強い味方 松井先生です。

松井先生も全国各地でご活躍されています。



効果のある歩き方

2人1組になって効果のある歩き方に挑戦。

腕の使い方にポイントが、肘を90度曲げてしっかりと真後ろに振ると、肩にも負担がかかりません。歩くときはだだ歩いても効果は現れません。少し早めのスピードがポイントです。



肩甲骨あたりの筋肉の動きが
わかりましたか?

こんな運動もしてみました



いすに座った姿勢から立ち上がる運動



膝に痛みのある人はこち



いすに座って足踏み。
これならテレビを見ながらでもできま

筋肉がしっかりしてくると基礎代謝が上がります。
毎日トレーニングすると筋肉が壊れてしまいます。
筋肉をしっかりさせるには2、3日に1度するのが効果的

成功のコツは「目標を持つこと」です。

- 「今よりも0kgやせる」という目標を決めましょう。
- それを「減量宣言書」に貼っておきましょう。
- また体重を量る習慣をつけましょう。
- 量ったら「体重記録表」に記録していきましょう。
- 体重計に乗りだすとやせてくるそうですよ。



次回は8月15日(月)13:30~です。

みなさんと元気に笑顔でお会いできることを心待ちにしております。