

〈食事と運動〉

資料構成

アセスメントシート

- 主観的アセスメント
- 客観的アセスメント
 - ・身体状況
 - ・食事
 - ・身体活動、運動

プランニングシート

- 無理なく内臓脂肪を減らすために
～運動と食事でもバランスよく～
- 私の目標

基本ツール

食生活

- 摂取エネルギー量一覧
 - ・料理
 - ・菓子
 - ・アルコール

生活活動・運動

- 消費エネルギー量一覧
 - ・生活活動
 - ・運動

展開ツール (必要に応じて使用)

食生活

- 料理レベル
- 丼もの 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350gの目安
 - 果物200gの目安
- 食品・栄養素レベル
- 油
 - 食塩
 - ビタミン、ミネラル、食物繊維
 - コレステロール、プリン体

生活活動・運動

- 1日に何歩歩いているでしょうか
- 歩き方のポイント
- 歩数計・活動量計を活用しよう
- 目標心拍数を計算しよう
- ストレッチ体操
- トレーニング一覧表

たばこ

- 喫煙の健康影響
- たばこの害を知っていますか？

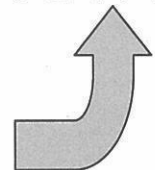
歯科

- 「歯周病」は糖尿病の第6番目の合併症
- あなたは何回噛んでいますか
- 歯の健康とメタボリックシンドローム

モニタリング

評価(健診)

アセスメントへ



アセスメントシート

- 主観的アセスメント
 - ・あなたの肥満についてお答え下さい
 - 客観的アセスメント
 - ・身体状況、行動、食生活の記録票
 - ・食事記録票
 - ・行動記録票
- (参考資料)
- ・生活活動で脂肪燃焼！
 - ・行動変容のステージに関する質問票

あなたの肥満についてお答えください

- 現在のあなたの身長は () cm 体重は () kg
- 太り始めたのは () 歳ごろから
- 太り始める前の体重は () kgくらい
- 今までの最高体重は () kg
- 太り始めたきっかけは？ [番号に○印をつけてください]

⇒

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 子どもの時から | 9. 転勤など環境が変わってから |
| 2. 思春期ごろ () 歳 | 10. 家族が少なくなってから |
| 3. 結婚してから () 歳 | 〔 (子の独立、家族の死亡など) 〕 |
| 4. 子どもを出産してから (第 子) | |
| 5. 子どもを出産するたびに | 11. その他 |
| 6. 仕事を始めてから () 歳 | 〔 〕 |
| 7. 仕事をやめてから () 歳 | |
| 8. スポーツをやめてから () 歳 | 12. わからない |

- なぜ太ったと思いますか？ [いくつでも番号に○印をつけてください]

⇒ 1. 体質

※具体的に

2. 運動不足

3. 食生活

4. ストレス

5. 仕事

6. その他

教材No. C-1

【教材のねらい】

・肥満に至った生活習慣について、過去の状況を振り返りながら確認することにより、自分の生活習慣のどこが肥満を招いたのかを確認する。また、やせた後の自分の姿をイメージし、目標設定を行うことにより、減量に対する動機付けを強める。

【資料の使い方】

・肥満改善教室などで、開始前のアセスメントや目標設定のために、教室開催前に保健指導対象者から自分で記入してもらう。

【シート裏面】

- なぜ(何のために) やせようと思いましたか。いくつでも思いつくまま書いてください。

- やせるために試みたことがありますか。またそれはどんな事ですか。

⇒ ない・ある

具体的に

- なぜやせられないと思いますか。あなたがやせるのを妨げているものをいくつでも思いつくままに書いてください。

- 何kgまでやせたいですか？ () kg

- やせたら、あなたはどのようになりますか。

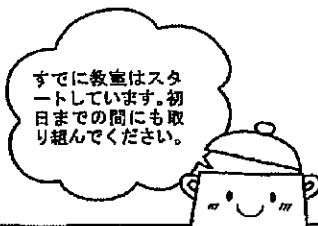
⇒ 外見的には

内面は

- やせたら何をしたいですか。

- やせるためにこの教室中、どんな目標をもって望みたいですか。(自分なりに考えたことを具体的にお書きください。)

<例>間食を減らす 車を使わずなるべく歩く



すでに教室はスタートしています。初日までの間にも取り組んでください。

- この教室に何を期待しますか。いくつでもお書きください。

身体状況・行動・食生活の記録票

C-2

月 日()

身体状況

身長 _____ cm

体重 _____ kg

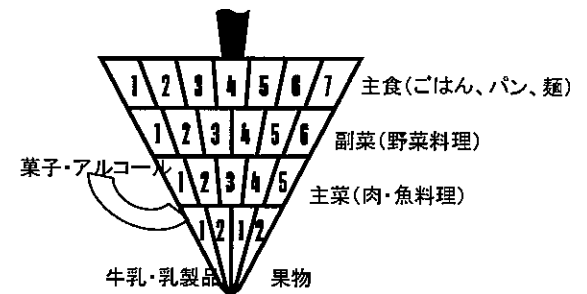
腹囲 _____ cm

行動

| 時 | 行動内容・状態 | 移動手段 (所要時間) |
|----|---------|----------------|
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |
| 13 | | |
| 14 | | |
| 15 | | |
| 16 | | |
| 17 | | |
| 18 | | |
| 19 | | |
| 20 | | |
| 21 | | |
| 22 | | |
| 23 | | |
| 24 | | |
| 25 | | |
| 26 | | |
| 27 | | |

食生活

| | 料理 | 量 |
|----|----|---|
| 朝 | | |
| | | |
| | | |
| 昼 | | |
| | | |
| | | |
| 夕 | | |
| | | |
| | | |
| 間食 | | |
| | | |
| | | |



記入方法

記入例

6月9日(金)

| 時 | 行動内容・状態 | 移動手段 (所要時間) |
|----|---------|----------------|
| 5 | | |
| 6 | 起床・朝食 | |
| 7 | 通勤(立ち) | 徒歩(20分) |
| 8 | | 電車(40分) |
| 9 | | 階段(7階) |
| 10 | 事務処理 | |
| 11 | 間食 | |
| 12 | 外出(営業) | 社用車 |

| | 料理 | 量 |
|---|------|-----|
| 朝 | ごはん | 小1杯 |
| | 目玉焼き | 卵1個 |
| | みかん | 1個 |
| | | |

| | | |
|----|-------------|----|
| 間食 | 缶コーヒー 250ml | 1本 |
| | 焼酎ロック | 1杯 |

教材No. C-2

【教材のねらい】

・1日の行動、食事を思いだし、その中から改善可能な点を見つけ出す。

【資料の使い方】

・事前に対象者に渡すなどして記録してもらい、改善可能な生活習慣について対象者と一緒に確認していく。

(行動記録表の記入方法)

行動の内容をその日のうちに記入しましょう。

記入例を参考に、食事をした時間や運動についても記入して下さい。

(食事記録表の記入方法)

食事の内容をその日のうちに、主食(ごはん2杯、うどん1杯等)とおかず(肉魚料理、野菜料理等)について記入して下さい。菓子類や飲み物、お酒も記入しましょう。

量と味付けも分かる範囲で記入してみましょう。

なお、記録は写真でも結構です。※写真撮影の注意点→斜め45°から撮る、全体が写るように撮る、自分が食べたもののみ撮る、コップは中身が見えるように撮る、明るい場所で撮る。

食事記録票

C-3

(食事記録の記入のしかた)

3日間の食事の内容をその日のうちに、主食(ごはん2杯、うどん1杯等)とおかず(肉魚料理、野菜料理等)について記入して下さい。菓子類や飲み物、お酒も記入しましょう。

量と味付けも分かる範囲で記入してみましょう。

なお、記録は写真でも結構です。※写真撮影の注意点→斜め45°から撮る、全体が写るように撮る、自分が食べたもののみ撮る、コップは中身が見えるように撮る、明るい場所で撮る。

月 日()

| | 料理 | 量 |
|----|----|---|
| 朝 | | |
| | | |
| | | |
| 昼 | | |
| | | |
| | | |
| 夕 | | |
| | | |
| | | |
| 間食 | | |
| | | |
| | | |

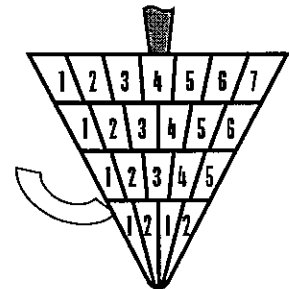
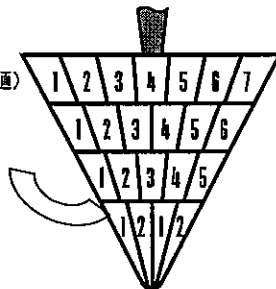
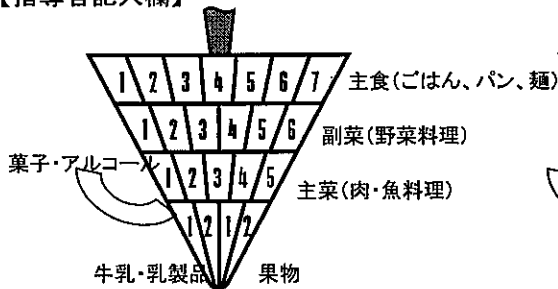
月 日()

| | 料理 | 量 |
|----|----|---|
| 朝 | | |
| | | |
| | | |
| 昼 | | |
| | | |
| | | |
| 夕 | | |
| | | |
| | | |
| 間食 | | |
| | | |
| | | |

月 日()

| | 料理 | 量 |
|----|----|---|
| 朝 | | |
| | | |
| | | |
| 昼 | | |
| | | |
| | | |
| 夕 | | |
| | | |
| | | |
| 間食 | | |
| | | |
| | | |

【指導者記入欄】



教材No. C-3

【教材のねらい】

- ・食事の記録し、食生活上の問題点や改善可能な点を見つけ出す。
- ・記録することで、食生活に関心を持たせる。

【資料の使い方】

- ・事前に対象者に渡すなどして記録してもらい、食事の問題点と改善可能な点について対象者と一緒に確認していく。
- ・指導者は、対象者の食事・栄養に関する知識レベルや、食事の傾向から、料理レベル、栄養素レベルなど適切な基本ツール、展開ツールを利用する。
- ・指導者は、対象者の健診結果等から食事で留意すべき点等を的確に把握する必要がある。

行動記録票

(行動記録の記入のしかた)

3日間の行動の内容をその日のうち記入しましょう。記入例を参考に食事をした時間や運動についても記入して下さい。

C-4

月 日()

月 日()

月 日()

記入例

6月9日(金)

| 時 | 行動内容・状態 | 移動手段 (所要時間) |
|----|---------|------------------------------|
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | 起床・朝食 | |
| 8 | 通勤(立ち) | 徒歩(20分) 電車(40分) 階段(7階) |
| 9 | 事務処理 | |
| 10 | | |
| 11 | 外出(営業) | 社用車 |
| 12 | | |

| 時 | 行動内容・状態 | 移動手段 (所要時間) |
|----|---------|----------------|
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |
| 13 | | |
| 14 | | |
| 15 | | |
| 16 | | |
| 17 | | |
| 18 | | |
| 19 | | |
| 20 | | |
| 21 | | |
| 22 | | |
| 23 | | |
| 24 | | |
| 25 | | |
| 26 | | |
| 27 | | |

| 時 | 行動内容・状態 | 移動手段 (所要時間) |
|----|---------|----------------|
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |
| 13 | | |
| 14 | | |
| 15 | | |
| 16 | | |
| 17 | | |
| 18 | | |
| 19 | | |
| 20 | | |
| 21 | | |
| 22 | | |
| 23 | | |
| 24 | | |
| 25 | | |
| 26 | | |
| 27 | | |

| 時 | 行動内容・状態 | 移動手段 (所要時間) |
|----|---------|----------------|
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |
| 13 | | |
| 14 | | |
| 15 | | |
| 16 | | |
| 17 | | |
| 18 | | |
| 19 | | |
| 20 | | |
| 21 | | |
| 22 | | |
| 23 | | |
| 24 | | |
| 25 | | |
| 26 | | |
| 27 | | |

教材No. C-4

【教材のねらい】

・行動の記録をし、日常生活の過ごし方や運動習慣などを把握し、改善可能な点を見つけ出す。

【資料の使い方】

・事前に対象者に渡すなどして記録してもらい、改善可能な生活習慣について対象者と一緒に確認していく。