

# 行動変容のステージに関する質問票

C-6

項目	質問	質問項目	記入欄
食習慣	食習慣改善についてどのように思いますか。(1つだけ番号を記入してください)	1) 関心はない	
		2) 改善しなくてはいけないと思うが、実行できない	
		3) 今すぐにでも実行したい	
		4) 改善を実行して6ヵ月未満である	
		5) 改善を実行して6ヵ月以上である	
飲酒	適正な飲酒習慣は、1日1合までとし、同時に週に最低2回は休肝日をつくることです。このような習慣についてどのように思いますか。(1つだけ番号を記入してください)	1) 関心はない	
		2) 適正な飲酒をしなくてはいけないと思うが、実行できない	
		3) 適正な飲酒を1ヵ月以内に実行したい	
		4) 適正な飲酒を実行して6ヵ月未満である	
		5) 適正な飲酒を実行して6ヵ月以上である	
		6) 意識しなくても適量内である	
		7) 酒を飲まない	
喫煙	あなたは禁煙することについてどのくらい関心がありますか。(1つだけ番号を記入してください)	1) 関心がない	
		2) 関心があるが、今後6ヵ月以内に禁煙しようとは考えていない	
		3) 今後6ヵ月以内に禁煙しようと考えているが、この1ヵ月以内に禁煙する考えはない	
		4) この1ヵ月以内に禁煙しようと考えている	
運動	週1日、1日60分以上の定期的な運動を行うことについてお答えください。(1つだけ番号を記入してください)	1) 関心はない	
		2) 運動しなくてはいけないと思うが、実行できない	
		3) 今すぐにでも実行したい	
		4) 時々やっている(ゆったりやらなかったり)	
		5) 定期的な運動を実行して6ヵ月未満である	
		6) 定期的な運動を実行して6ヵ月以上である	

出典 食習慣・飲酒・運動

健康度評価総合・A・Bコース問診

あいち健康の森健康科学総合センター

喫煙

個別健康教育 禁煙サポートマニュアル

個別健康教育ワーキンググループ編

**【教材のねらい】**

- ・保健指導対象者が自身の行動変容のステージについて知る。

**【資料の使い方】**

- ・保健指導対象者自身、または保健指導を実施する者が記載する。
- ・保健指導対象者の行動変容ステージに基づいた保健指導を実施する。
- ・実施した保健指導の評価に活用することが可能である。

# 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以上の人は、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？

① cm

②腹囲の基準値との差は？

① cm - 男性85cm、女性90cm = ② cm

③目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース: ② cm ÷ 1cm/月 = ③ か月

急いでがんばるコース: ② cm ÷ 2cm/月 = ③ 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？

② cm × 7,000kcal<sup>※</sup> = ④ kcal

④ kcal ÷ ③ か月 ÷ 30日 = ④ kcal

1日あたりに  
減らすエネルギー

kcal

※腹囲1cmを減らす(=脂肪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

kcal



食事で

kcal



【教材のねらい】

腹囲を減らすために食事と運動でどのくらい減らせばよいのか、自分で計算し計画を立てることができる。

【資料の使い方】

○保健指導実施者は以下の点に留意しながら、対象者に記入してもらおう。

- ・腹囲（へその高さの腹囲）の目標は、男性は85cm、女性は90cmで、減らせる腹囲は1か月で1cm程度にし、目標までの差が大きい人はじっくり時間をかける。例えば腹囲91cmの男性が85cmまでの6cm減らす場合、6か月の期間が必要
- ・1cmの腹囲を減らすには、1kgの脂肪減量すなわち7000Kcalが必要。1日あたりに直すと240Kcalになる。
- ・腹囲の減少には身体活動による消費量の増加と食事の摂取量の減少の両方が不可欠。

# 無理なく内臓脂肪を減らすために

～運動と食事バランスよく～

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人は、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？

① cm

②腹囲の基準値との差は？

① cm

－ 男性85cm、女性90cm

=

② cm

③目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース：

② cm

÷ 1cm/月

=

③ か月

急いでがんばるコース：

② cm

÷ 2cm/月

=

③ 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？

② cm

×

7,000kcal<sup>\*</sup>

=

④ kcal

④ kcal

÷

③ か月

÷ 30日

=

1日あたりに  
減らすエネルギー

kcal

※腹囲1cmを減らす(=脂肪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

kcal

食事で

kcal





【教材のねらい】

・自分の健康問題について認識するとともに、改善に向けた具体的な目標を立てる。

【資料の使い方】

- ・C-7による運動と食事のエネルギーの減少を、どのように生活の中で実践していくか、具体的な目標として掲げる。
- ・C-2, 3, 4等により把握された日常生活から改善可能な点を見つけ出し、目標として掲げる。

# 食事摂取基準からみるエネルギー必要量の算出方法

指導者資料

C-9

食事量の決定に必要な“基本情報”		基本情報に基づき決定されるもの	
身長	(m)	身長 <input type="text"/> (m) × 身長 <input type="text"/> (m) × 22 = 標準体重 <input type="text"/> (kg)	→ <b>目標体重</b> <input type="text"/> (kg)
体重	(kg)	現在の体重も考慮して	
性別	男・女	<b>基礎代謝基準値</b> <input type="text"/> (kcal/kg/日)	※表1より 該当する値を選択。
年齢	(歳)	(体重1kg当たりに必要なエネルギー量)	
日常生活活動状況		<b>身体活動レベル</b> <input type="text"/>	※表2より 該当する値を選択。

$$\text{目標体重(kg)} \times \text{基礎代謝基準値(kcal/kg/日)} \times \text{身体活動レベル} = \text{1日に必要なエネルギー量(kcal/日)}$$

$$\text{  } \times \text{  } \times \text{  } = \text{  }$$

表1 基礎代謝基準値(kcal/kg/日)

年齢区分	男性	女性
1～2(歳)	61.0	59.7
3～5(歳)	54.8	52.2
6～7(歳)	44.3	41.9
8～9(歳)	40.8	38.3
10～11(歳)	37.4	34.8
12～14(歳)	31.0	29.6
15～17(歳)	27.0	25.3
18～29(歳)	24.0	23.6
30～49(歳)	22.3	21.7
50～69(歳)	21.5	20.7
70以上(歳)	21.5	20.7

表2 身体活動レベルの値

身体活動レベル	低い(レベルⅠ)	ふつう(レベルⅡ)	高い(レベルⅢ)
1～2(歳)	-	1.40	-
3～5(歳)	-	1.50	-
6～7(歳)	-	1.60	-
8～9(歳)	-	1.70	1.90
10～11(歳)	-	1.70	1.90
12～14(歳)	1.50	1.70	1.90
15～17(歳)	1.50	1.75	2.00
18～29(歳)	1.50	1.75	2.00
30～49(歳)	1.50	1.75	2.00
50～69(歳)	1.50	1.75	2.00
70以上(歳)	1.30	1.50	1.70



## 教材No. C-9

### 【教材のねらい】

#### ・指導者用

日本人の食事摂取基準によりエネルギー必要量の算出を行う際に用いる。

### 【資料の使い方】

・目標体重、基礎代謝基準値、身体活動レベルからエネルギー必要量を算出する。

・C-7により食事によるエネルギー減少の目標を算出する場合に、最低必要なエネルギー摂取量は確保する必要があることから、指導者が参考とする。

生活習慣病予防のための各学会のガイドラインの整理(2006年版)

	食事摂取基準	糖尿病治療ガイド(2006-2007)	高血圧治療ガイドライン(2004)	高脂血症治療ガイド(2004)				動脈硬化性疾患診療ガイドライン(2002)				高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン(2002)		
				第1段階(総摂取エネルギー・栄養素配分およびコレステロール摂取量の適正化)	第2段階(病型別食事療法と適正な脂肪酸摂取)		第1段階(総摂取エネルギー・栄養素配分およびコレステロール摂取量の適正化)	第2段階(病型別食事療法と適正な脂肪酸摂取)						
					高LDL-C血症が持続する場合	高トリグリセリド血症が持続する場合		高LDL-C血症と高トリグリセリド血症がともに持続する場合	高カイロミクロン血症の場合	高LDL-C血症が持続する場合	高トリグリセリド血症が持続する場合		高LDL-C血症と高トリグリセリド血症がともに持続する場合	高カイロミクロン血症の場合
総摂取エネルギー		エネルギー摂取量=標準体重(注1)×身体活動量(注2)	適正体重の維持(BMIで25を超えない)	適正エネルギー摂取量=標準体重(注1)×25~30(kcal)			適正エネルギー摂取量=標準体重(注1)×25~30(kcal)						糖尿病治療に準じた摂取エネルギーの適正化	
エネルギー比率	炭水化物	50%~70%	炭水化物を指示エネルギー量の55%~60%		炭水化物 60%		炭水化物由来エネルギーを総摂取エネルギーの50%以下	炭水化物由来エネルギーを総摂取エネルギーの50%以下		炭水化物 60%		炭水化物由来エネルギーを総摂取エネルギーの50%以下	炭水化物由来エネルギーを総摂取エネルギーの50%以下	
	たんぱく質	20%未満	1.0~1.2g/kg標準体重(尿中アルブミン排泄量300mg/gクレアチニン以上が持続する場合は0.8~1.0g/kg標準体重)		タンパク 15~20%(獣肉より魚肉大豆タンパクを多くする)					タンパク 15~20%(獣肉より魚肉大豆タンパクを多くする)				
	脂肪	20%~30%未満	炭水化物、タンパク質量の残りを脂質とする		脂肪 20~25%(獣肉性脂肪を少なくし、植物性・魚類性脂肪を多くする)		脂肪由来エネルギーを総摂取エネルギーの20%以下	脂肪由来エネルギーを総摂取エネルギーの20%以下	脂肪 15%以下		脂肪由来エネルギーを総摂取エネルギーの20%以下		脂肪由来エネルギーを総摂取エネルギーの20%以下	脂肪 15%以下
炭水化物	砂糖		単純糖質(特に等を含む清涼飲料水)の制限				可能な限り制限(果物を除き調味料のみでの使用)	可能な限り制限(果物を除き調味料のみでの使用)				可能な限り制限(果物を除き調味料のみでの使用)	可能な限り制限(果物を除き調味料のみでの使用)	
	果物		高中性脂肪血症の場合蔗糖・果糖の摂取を可能な限り少なくする	積極的摂取は摂取カロリーの増加につながるがあるので、糖尿病患者では推奨されない	80~100kcal以内		80~100kcal以内	80~100kcal以内		80~100kcal以内		80~100kcal以内	80~100kcal以内	
	アルコール		血糖コントロールの目標が達成できない場合、および肥満、高血圧、高脂血症、高尿酸血症を合併している場合は極力禁酒	エタノールで 男性20~30g以下(日本酒換算1合前後) 女性10~20g以下	25g以下(他の合併症を考慮して指導する)		禁酒	禁酒		25g以下(他の合併症を考慮して指導する)		禁酒	禁酒	過剰摂取(日本酒1合またはビール500mlまたはウイスキー60ml)を飲む、禁酒日2日/週以上
	食物繊維	10g/1000kcal	20g~25g/日以上		25g以上					25g以上				
脂質	コレステロール	男 750mg 女 600mg	高コレステロール血症の場合1日300mg以下	コレステロールの摂取を控える	1日300mg以下	1日200mg以下		1日200mg以下		1日300mg以下	1日200mg以下	1日200mg以下	1日200mg以下	
	脂肪酸		高中性脂肪血症の場合飽和脂肪酸を可能な限り少なくする	飽和脂肪酸の摂取を控える		P/M/S比=3:4:3		P/M/S比=3:4:3		P/M/S比=3:4:3		P/M/S比=3:4:3	P/M/S比=3:4:3	
	プリン体													400mgを超えない
ビタミン	ビタミンB6	男 1.4mg 女 1.2mg												
	葉酸	240μg												
	ビタミンB12	2.4μg			多い野菜、果物などの食品を多くとる					多い野菜、果物などの食品を多くとる				
	ビタミンC	100mg												
	ビタミンE	男 8~9mg 女 8mg												
電解質	カリウム	1600mg/日		野菜・果物の積極的摂取(重篤な腎障害を伴う場合は推奨されない)										
	ナトリウム(食塩相当量)	男10g未満 女8g未満	高血圧合併症患者は1日6g未満が推奨され、腎症合併症患者は病期により異なる	食塩制限 6g/日未満										
	カルシウム	600mg												
	水分													十分な水分摂取(尿量2000ml/日以上)
その他													尿をアルカリ化する食品の摂取	
生活習慣	運動		頻度は15~30分の歩行を1日2回を毎日行うが少なくとも1週間に3回以上、運動量の目安は1日約1万歩	最大酸素摂取量50%位の軽い有酸素運動までできるだけ毎日(ただし心血管病を有する患者は事前にメディカルチェックを行い禁止あるいは制限)										食後1時間以降に毎日継続できる軽い運動(有酸素運動)を行う
	喫煙		禁煙	禁煙			禁煙			禁煙		禁煙		
	ストレス													ストレスの解消

(注1)標準体重=(身長(m))<sup>2</sup>×22 (注2)身体活動量の目安は軽労作(デスクワークが主な人、主婦など)20~30kcal/kg標準体重、普通の労作(立仕事が多い職業)30~35kcal/kg、重い労作(力仕事が多い職業)35~kcal/kg標準体重とする

(出典)動脈硬化性疾患診療ガイドライン2002年版(日本動脈硬化学会)、高脂血症治療ガイド2004年版(日本動脈硬化学会)、糖尿病治療ガイド2006-2007(日本糖尿病学会)、高血圧治療ガイドライン2004(日本高血圧学会)、高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン(日本痛風・核酸代謝学会)、日本人の食事摂取基準(2005年版)

教材No. C-10

**【教材のねらい】**

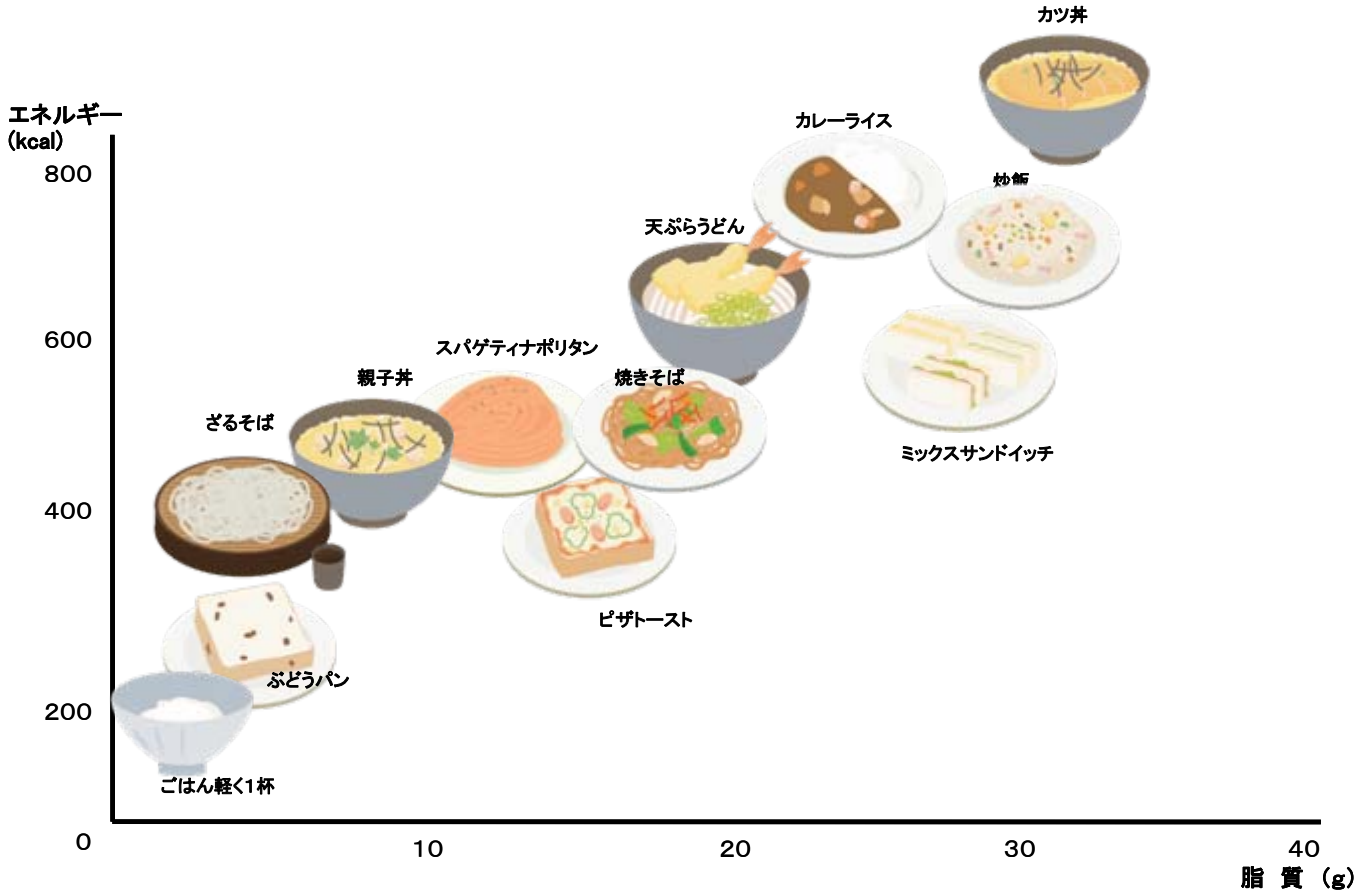
・指導者用

各学会ガイドラインにおける食事療法の内容を整理したもの。

**【資料の使い方】**

対象者の健診結果に基づき適切に指導するために、指導者が理解しておく必要がある。

## 〈主な料理のエネルギー量(Kcal)〉



料理名	エネルギー (Kcal)	脂質 (g)
カツ丼	865	32.5
カレーライス	761	24.9
炒飯	696	31.1
天ぷらうどん	638	18.6
ミックスサンドイッチ	545	28.7
焼きそば	539	17.2
スパゲティナポリタン	518	9.8
親子丼	511	6.4
にぎりずし	501	6.1
ざるそば	432	3.1
ラーメン	426	4.8
ピザトースト	335	13.7
ぶどうパン	215	2.8
ごはん 軽く1杯	168	0.3

※エネルギー、脂質量はあくまでも一例である。

**【教材のねらい】**

・炭水化物を主体とした主食でも、食材や調理方法によりエネルギー量、脂肪量が大きく異なる。

エネルギー・脂肪が多いものはどのような料理かを理解する。

**【資料の使い方】**

・よく食べる主食のエネルギーがどのあたりになるかを確認する。

・料理のイラストについては、地域で良く食べられるものや職域の食堂にあるメニューなど、対象者が良く食べるような料理に入れ替えて利用することもできる。

# 菓子類のエネルギー量(Kcal)

菓子・嗜好飲料のエネルギー量 (kcal/1人分)				
	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal
とろろでん 110g	まんじゅう** 20g	おスダラ 50g	シュークリーム 60g	チーズケーキ 100g
	あん 20g	ポテトチップス 30g	クッキー 50g	ショートケーキ 150g
	チョコレート 15g	あんパン 60g	どら焼き 60g	アイスクリーム 150g
	ゼリー 40g	プリン 110g	せんべい 65g	
	スポーツ ドリンク** 250ml	餅りようかん 60g	チョコ コロキ** 60g	
	缶コーヒー 250ml	クリームパン** 60g	ジャムパン** 100g	
	サイダー 250ml	あんみつ 150g	デニッシュ パストリー** 75g	メロンパン** 120g

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

# アルコールのエネルギー量(Kcal)

	100kcal	200kcal
白ワイン 100ml	梅酒 90ml	日本酒1合 180ml
赤ワイン 100ml	缶ビール 350ml	ビール中ビン 500ml
ウイスキー (シングル) ロック 30ml	缶チューハイ 250ml	
ブランデー 30ml	焼酎 (25%) 90ml	焼酎 (25%) 90ml
ウォッカ ロック 30ml		

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

【教材のねらい】

・菓子類・アルコール類のエネルギー量のめやすを知る。

【資料の使い方】

・普段の菓子量や飲酒量を考え、C-7で算出した減らすべき食事のエネルギーと比較してみる。

・料理のイラストについては、地域で良く食べられるもの、年代により良く食べられているものに入れ替えて利用することもできる。

自分が1日に飲むアルコールのエネルギー量を計算してみましょう。

アルコールの種類	自分が1日に飲む量	× 100ml中のエネルギー量	=小計
ビール(淡色)	ml	× 40 kcal	= kcal
ビール(発泡酒)	ml	× 188 kcal	= kcal
日本酒	ml	× 109 kcal	= kcal
ワイン	ml	× 73 kcal	= kcal
梅酒	ml	× 156 kcal	= kcal
焼酎(25度)	ml	× 146 kcal	= kcal
ウイスキー、ブランデー	ml	× 237 kcal	= kcal
		合計	kcal

〔参考〕 アルコール飲料の容量

- 【ビール】 中ジョッキ 500ml  
大ジョッキ 800ml  
グラスビール約350ml  
大びん633ml 中びん500ml
- 【日本酒】 銚子1合 180ml おちょこ1杯 約30ml
- 【ワイン】 グラス1杯 約120ml ボトル1本 750ml
- 【ウイスキー・ブランデー】 シングル30ml ダブル60ml
- 【焼酎・果実酒】 コップ1杯(約0.7合)120ml

摂取したアルコールのエネルギー量をご飯に換算してみると・・・  
( ) cal ÷ 235kcal = ( ) 杯

お酒の量を速歩の量で表示してみると

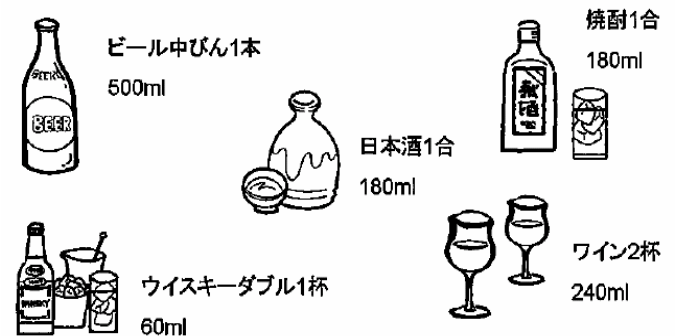


速歩 50分 250Kcal	速歩 30分～40分 150～200Kcal	速歩 15分 75Kcal
-------------------	---------------------------	------------------



## 望ましい飲酒量

望ましい飲酒量は1日に日本酒1合程度です





教材No. C-13

【教材のねらい】

- ・アルコールのエネルギー量を知る。
- ・アルコールの適正量について理解する。

【資料の使い方】

- ・普段飲んでいるアルコールを記入し、アルコールからどのくらいエネルギーをとっているかを把握する。
- ・運動でエネルギー消費する場合の時間を確認する。

摂りすぎに注意！

# 嗜好品を食べたい場合の量の目安

～お菓子のエネルギー量を速歩で表示～

※ご飯(白米)中1膳=235kcal

速歩 90分  
450Kcal



速歩 50分  
250Kcal



速歩 25分  
125Kcal



カップアイス



カップアイス



デニッシュベストリー



クリームパン



草もち



今川焼



どら焼



ショートケーキ (小)



大福もち



棒アイス



棒アイス



くりまんじゅう



水ようかん



かりんとう (黒)



かしわもち



おかき



シュークリーム (小)



チョコレート



練りようかん



クッキー盛り合わせ



もなか



カステラ

教材No. C-14

【教材のねらい】

- ・お菓子のエネルギー量を知る。

【資料の使い方】

- ・普段食べているお菓子がどのくらいのエネルギーがあるか把握し、運動でエネルギー消費する場合の時間を確認する。
- ・お菓子については、地域等で良く食べられているものに置き換えて使用してもよい。
- ・糖を摂取したときのインスリンの働き(B-1)と併せて説明してもよい。

摂りすぎに注意！

# 自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の目安

のどが渴いたら、砂糖をゴクゴク飲んで？ ～清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示～



注)「カロリーオフ」でも、100mlあたり20kcal以下のエネルギー量があります。  
「ノンカロリー」でも、100mlあたり5kcal未満のエネルギー量があります。

参考)厚生省生活衛生局食品保健課新開発食品保健対策室長通知：  
栄養表示基準等の取扱いについて、平成17年7月1日食安新発第0701002号改定

※清涼飲料水のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換えて表示

教材No. C-15

**【教材のねらい】**

・清涼飲料水に含まれる砂糖量を換算し、普段飲んでいる清涼飲料水がどのくらいの砂糖量かを理解する。

**【資料の使い方】**

・糖を摂取したときのインスリンの働き(B-1)と併せて説明してもよい。