







行動変容のために具体的に何をどうすればよいかを選択できるための教材例

身体活動で消費する量の計算







C-16

A：項目

生活活動

 速歩 10分 40kcal	 普通歩行 10分 25kcal
 洗濯 20分 40kcal	 炊事 20分 40kcal
 自転車(軽い) 60分 160kcal	 階段昇降 5分 35kcal

運動

 水泳 10分 100kcal	 ゴルフ 60分 200kcal
 自転車 20分 80kcal	 軽いジョギング 30分 200kcal
 テニス(シングルス) 20分 160kcal	 ランニング 15分 140kcal

生活活動

運動

B：実施項目

1：
kcal

2：
kcal

⋮

1：
kcal

2：
kcal

⋮

生活活動で消費する量

kcal

+

運動で消費する量

kcal

||

身体活動で消費する量

kcal

*体重80kgの人として計算しています。
● = 40Kcalです。

ファーストフード -どんな組合せで選ぶ?-

D-2

メインメニュー(ハンバーガー)



ハンバーガー
250 kcal ●



ハンバーガー(大)
500 kcal ●●



チーズバーガー
320 kcal ●



てりやきバーガー
500 kcal ●●●



チキンバーガー
380 kcal ●●



フィッシュバーガー
400 kcal ●●

サイドメニュー



フライドポテト(S)
230 kcal ●



サラダ(ドレッシング込み)
130 kcal ●



フライドポテト(M)
420 kcal ●●

サラダ(ドレッシングなし)
30 kcal



フライドポテト(L)
530 kcal ●●●

ドリンクメニュー



コーラ
(S) 80 kcal (M) 130 kcal
(L) 160 kcal



シェイク
(S) 200 kcal (M) 330 kcal



ジンジャエール
(S) 70 kcal (M) 110 kcal
(L) 140 kcal



オレンジジュース
(S) 100 kcal (M) 160 kcal
(L) 200 kcal

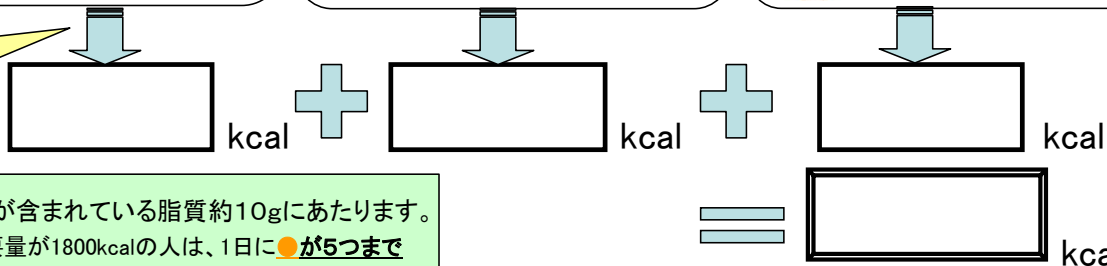


コーヒー、紅茶 (S)
(さとう・ミルク入り) 30 kcal
(さとう入り) 20 kcal



(さとう・ミルクなし) 5 kcal

どれを選んで
いますか?



- ※●(黄色の丸印)の1つが含まれている脂質約10gにあたります。
- ・1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日に●が5つまで
 - ・1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日に●が6つまで
 - ・1日のエネルギーの必要量が2600kcalの人は、1日に●が7つまで

★地域にあるファーストフード店のメニューでも作成してみましょう。

※図中のエネルギー量はあくまで“めやす”です。

※コーヒー・紅茶(ドリンクメニュー)のさとうはスティックシュガー1本(約3g)、ミルクはコーヒーフレッシュ1個(約5g)を“めやす”にしています。

具体的スケジュールについて

平成18年度

平成19年度

平成20年度

都道府県健康増進計画について (プラン)

【国】

○保健医療科学院における計画策定担当者の養成研修の実施

○国民健康・栄養調査の実施

○都道府県健康増進計画改定ガイドライン(確定版)の策定(参酌標準等の提示)

【都道府県】

○いくつかの都道府県での先行準備事業の実施

○都道府県健康・栄養調査等の実施

○地域・職域連携推進協議会の設置

各都道府県での
計画改定の支援

すべての都道府県での健康増進計画の改定作業(少なくとも医療費適正化計画に関連する部分は必須)

○新しい健康増進計画の施行
○医療費適正化計画の施行

健診・保健指導について (プログラム)

標準的な健診・保健指導プログラム(暫定版)の策定(委託基準を含む)

いくつかの都道府県での先行準備事業において実施、評価

特定健康診査等実施計画に関する基本指針案の提示

○標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)の策定(委託基準を含む)

○医療保険者において準備(特定健康診査等実施計画の策定を通じた体制整備)

医療保険者において実施

人材育成について (マンパワー)

【国】

都道府県、医療保険者、関係団体に対するリーダー育成研修

【医療保険者、関係団体】
各支部等に対する研修

【保健医療科学院】

都道府県、医療保険者、関係団体に対するリーダー育成研修

【都道府県】
【医療保険者】
【関係団体】

市町村(国保・衛生部門)、民間事業者、医療保険者、関係団体の保健師、管理栄養士等に対する実践者育成研修

準備が整い次第、各地・各機関で実施

(参考)都道府県健康増進計画に位置付ける目標項目

	基準指標		データソース	
日頃の生活習慣	アウトカム	適切な生活習慣を有する率	脂肪エネルギー比率	都道府県健康・栄養調査
			野菜摂取量	都道府県健康・栄養調査
			朝食欠食率	都道府県健康・栄養調査
			日常生活における歩数	都道府県健康・栄養調査
			運動習慣のある者の割合	都道府県健康・栄養調査
			睡眠による休養が不足している者の割合	都道府県健康・栄養調査
			喫煙する者の割合	都道府県健康・栄養調査
			多量飲酒者の割合	都道府県健康・栄養調査
	プロセス	普及啓発による知識浸透率	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の概念を知っている人の割合	都道府県健康・栄養調査
境界領域期・有病期	アウトカム	内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病の有病者・予備群の数	肥満者の推定数(成人・小児)	都道府県健康・栄養調査 健診データ
			メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予備群の推定数	都道府県健康・栄養調査 健診データ
			糖尿病予備群の推定数	都道府県健康・栄養調査 健診データ
			高血圧症予備群の推定数	都道府県健康・栄養調査 健診データ
			メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)該当者の推定数	都道府県健康・栄養調査 健診データ
			糖尿病有病者の推定数	都道府県健康・栄養調査 健診データ
			高血圧症有病者の推定数	都道府県健康・栄養調査 健診データ
			高脂血症有病者の推定数	都道府県健康・栄養調査 健診データ
			メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)新規該当者の推定数	健診データ
			糖尿病発症者の推定数	健診データ
			高血圧症発症者の推定数	健診データ
	高脂血症発症者の推定数	健診データ		
	プロセス	健診・保健指導の実績	健診受診率	都道府県健康・栄養調査 健診データ
	保健指導実施率		都道府県健康・栄養調査 健診データ	
医療機関受診率	都道府県健康・栄養調査 レセプト			

※塗りつぶした欄は医療費適正化計画にも位置付ける予定の目標項目

生活習慣病 発展段階	基準指標			データソース
重症化・ 合併症	アウトカム	疾患受療率	脳血管疾患受療率	患者調査(3年ごと)
			虚血性心疾患受療率	患者調査(3年ごと)
	合併症率	糖尿病による失明発症率	社会福祉行政業務報告	
		糖尿病による人工透析新規導入率	日本透析医学会	
死亡	アウトカム	死亡率	脳卒中による死亡率	人口動態統計
			虚血性心疾患による死亡率	人口動態統計
	健康寿命	平均自立期間	都道府県生命表(5年ごと) レセプト	
		65歳、75歳平均自立期間	都道府県生命表(5年ごと) レセプト	
		(平均寿命)	都道府県生命表(5年ごと)	
	(65歳、75歳平均余命)	都道府県生命表(5年ごと)		

(参考)上記に含まれない「健康日本21」代表目標項目のうち、健康指標として都道府県健康増進計画に位置付けるもの

基準指標		データソース
がん	がん検診受診者数	国民生活基礎調査(3年ごと)
こころの健康	自殺者数	人口動態統計
歯の健康	8020の人数	歯科疾患実態調査