パンフレットの種類と内容

全17種類・A4 (パンフレット11のみA3二つ折り)・両面

日本人間ドック学会 特定健診・特定保険指導対策委員会

パンフレット AB

(おもて)

(裏)

日本人間ドック学会 特定健診パンフレット・AB

血圧が高く、かつ血糖値・ヘモグロビンA1cが高い人へ

血圧とは
心臓内部にためた血液を全身送り出す際、心臓が最大に収縮したときに血管にかかる圧力を収縮期(最高)血圧といいますが、また心臓が最も拡張したときに血管にかかる圧力を拡張期(最低)血圧といいますが、この2つの平均値を収縮期血圧と拡張期血圧とします。

糖尿病とは
食品中の糖質は消化・吸収の過程でブドウ糖に変化します。ブドウ糖が血液中に入ると血糖値(血液中の糖質)は上昇しますが、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンによって、肝臓や筋肉の細胞に取り込まれ、血糖値は正常化します。しかし、インスリンが十分に分泌されない、また、細胞でインスリンの働き(感受性)が悪いと、血糖値が高くなります。その結果、空腹時血糖126mg/dL以上およびヘモグロビンA1c 6.1%以上になった場合は糖尿病といわれます。

保健指導判定値
収縮期血圧 130mmHg以上
拡張期血圧 85mmHg以上
空腹時血糖 100mg/dL以上
ヘモグロビンA1c 5.2%以上

原因
遺伝、塩分過剰な食生活、肥満などで生じる本態性高血圧と、腎臓病やホルモン異常で生じる二次性高血圧があります。肥満が増加すると、蓄積した脂肪細胞からアンジオテンジーンⅡなどの血管の生活活性物質が多く分泌され高血圧になります。

放置すると
強い圧力が長年血管にかかること、血管が破れます。とくに脳出血は命取りになります。また、蓄積した脂肪細胞を壊させて、心臓梗塞、脳梗塞などが起こりやすくなります。

主菜 主に、肉、魚介類、大豆を使った料理
*材料は1人分90〜100gを目安にし、1部の食材に、どれか一品を必ず入れます。
肉：手のひらサイズ 薄切り2〜3枚
魚：1切れ〜1匹 豆腐：1/3丁
*油揚げは1日に2回までとし、調理に使う油は控えめにしましょう。

主菜 主に、肉、魚介類、大豆を使った料理
市販の加工食品には、栄養成分表示が記載されています。エネルギーとナトリウムに注意を払って選びましょう。ナトリウムと食塩(塩化ナトリウム)は異なる、ナトリウムの約2.5倍が食塩になります。高血圧の場合は、1日ナトリウム2.4g(2,400mg) = 食塩6g(6000mg)以下にしましょう。

日本人間ドック学会 特定健診パンフレット・AC

高血圧で、血糖値・ヘモグロビンA1cが高い人の食生活

1. 減塩…朝食、昼食、夕食を規則正しくし、腹八分目としましょう
2. 減塩…外食、醤油、味噌のつゆには食塩が多く含まれています
3. 節酒…1日、日本酒1合またはビール中瓶(500ml)1本までに制限しましょう

主菜 主に、肉、魚介類、大豆を使った料理
*材料(1杯100kcal)を基本的に減量を守りましょう
菓子パンは主食ではありません。血糖値を上げやすいため、菓子パンは避けましょう。
*肉のつゆは控えましょう(食塩7g〜8gになります)

牛乳・乳製品 果物
*牛乳・乳製品は1日1杯、果物は1日1〜2品を目安にしましょう
乳製品に含まれるカルシウム・マグネシウムが骨に蓄積されることで骨密度を下げ、骨粗鬆症のリスクを高めます。

アルコール
アルコール摂取は適量に留めましょう。1日、日本酒1合(180ml 200kcal)またはビール中瓶1本(500ml 200kcal)まで。

汁もの みそ汁、お味噌汁、スープなど
みそは食塩が多いので、具だくさんにして、なるべく使う量を減らしましょう。
*汁もの(食塩1.5〜2g)は1日1杯までとしましょう

保健指導判定値
収縮期血圧 130mmHg以上
拡張期血圧 85mmHg以上
空腹時血糖 100mg/dL以上
ヘモグロビンA1c 5.2%以上
中性脂肪 150mg/dL以上
HDLコレステロール 40mg/dL未満

原因
遺伝、塩分過剰な食生活、肥満などで生じる本態性高血圧と、腎臓病やホルモン異常で生じる二次性高血圧があります。肥満が増加すると、蓄積した脂肪細胞から血管の生活活性物質が多く分泌され、高血圧になります。

放置すると
強い圧力が長年血管にかかること、血管が破れます。とくに脳出血は命取りになります。また、蓄積した脂肪細胞を壊させて、心臓梗塞、脳梗塞などが起こりやすくなります。

パンフレット AC

(おもて)

(裏)

日本人間ドック学会 特定健診パンフレット・BC

血圧が高く、かつ中性脂肪が高く、HDLコレステロールが低い人へ

1. 減塩…朝食、昼食、夕食を規則正しくし、腹八分目としましょう
2. 減塩…外食、醤油、味噌のつゆには食塩が多く含まれています
3. 節酒…1日、日本酒1合またはビール中瓶(500ml)1本までに制限しましょう

主菜 主に、肉、魚介類、大豆を使った料理
*材料(1杯100kcal)を基本的に減量を守りましょう
菓子パンは主食ではありません。血糖値を上げやすいため、菓子パンは避けましょう。
*肉のつゆは控えましょう(食塩7g〜8gになります)

牛乳・乳製品 果物
*牛乳・乳製品は1日1杯、果物は1日1〜2品を目安にしましょう
乳製品に含まれるカルシウム・マグネシウムが骨に蓄積されることで骨密度を下げ、骨粗鬆症のリスクを高めます。

アルコール
アルコール摂取は適量に留めましょう。1日、日本酒1合(180ml 200kcal)またはビール中瓶1本(500ml 200kcal)まで。

汁もの みそ汁、お味噌汁、スープなど
みそは食塩が多いので、具だくさんにして、なるべく使う量を減らしましょう。
*汁もの(食塩1.5〜2g)は1日1杯までとしましょう

保健指導判定値
収縮期血圧 130mmHg以上
拡張期血圧 85mmHg以上
空腹時血糖 100mg/dL以上
ヘモグロビンA1c 5.2%以上
中性脂肪 150mg/dL以上
HDLコレステロール 40mg/dL未満

原因
遺伝、塩分過剰な食生活、肥満などで生じる本態性高血圧と、腎臓病やホルモン異常で生じる二次性高血圧があります。肥満が増加すると、蓄積した脂肪細胞から血管の生活活性物質が多く分泌され、高血圧になります。

放置すると
強い圧力が長年血管にかかること、血管が破れます。とくに脳出血は命取りになります。また、蓄積した脂肪細胞を壊させて、心臓梗塞、脳梗塞などが起こりやすくなります。

日本人間ドック学会 特定健診パンフレット・ABC

高血圧で、高中性脂肪血症、低HDLコレステロールの人の食生活

1. 減塩…朝食、昼食、夕食を規則正しくし、腹八分目としましょう
2. 減塩…外食、醤油、味噌のつゆには食塩が多く含まれています
3. 節酒…1日、日本酒1合またはビール中瓶(500ml)1本までに制限しましょう

主菜 主に、肉、魚介類、大豆を使った料理
*材料(1杯100kcal)を基本的に減量を守りましょう
菓子パンは主食ではありません。血糖値を上げやすいため、菓子パンは避けましょう。
*肉のつゆは控えましょう(食塩7g〜8gになります)

牛乳・乳製品 果物
*牛乳・乳製品は1日1杯、果物は1日1〜2品を目安にしましょう
乳製品に含まれるカルシウム・マグネシウムが骨に蓄積されることで骨密度を下げ、骨粗鬆症のリスクを高めます。

アルコール
アルコール摂取は適量に留めましょう。1日、日本酒1合(180ml 200kcal)またはビール中瓶1本(500ml 200kcal)まで。

汁もの みそ汁、お味噌汁、スープなど
みそは食塩が多いので、具だくさんにして、なるべく使う量を減らしましょう。
*汁もの(食塩1.5〜2g)は1日1杯までとしましょう

保健指導判定値
収縮期血圧 130mmHg以上
拡張期血圧 85mmHg以上
空腹時血糖 100mg/dL以上
ヘモグロビンA1c 5.2%以上
中性脂肪 150mg/dL以上
HDLコレステロール 40mg/dL未満

原因
遺伝、塩分過剰な食生活、肥満などで生じる本態性高血圧と、腎臓病やホルモン異常で生じる二次性高血圧があります。肥満が増加すると、蓄積した脂肪細胞から血管の生活活性物質が多く分泌され、高血圧になります。

放置すると
強い圧力が長年血管にかかること、血管が破れます。とくに脳出血は命取りになります。また、蓄積した脂肪細胞を壊させて、心臓梗塞、脳梗塞などが起こりやすくなります。

パンフレット BC

(おもて)

(裏)

日本人間ドック学会 特定健診パンフレット・BC

血糖値・ヘモグロビンA1cが高く、かつ中性脂肪が高く、HDLコレステロールが低い人へ

1. 減塩…朝食、昼食、夕食を規則正しくし、腹八分目としましょう
2. 減塩…外食、醤油、味噌のつゆには食塩が多く含まれています
3. 節酒…1日、日本酒1合またはビール中瓶(500ml)1本までに制限しましょう

主菜 主に、肉、魚介類、大豆を使った料理
*材料(1杯100kcal)を基本的に減量を守りましょう
菓子パンは主食ではありません。血糖値を上げやすいため、菓子パンは避けましょう。
*肉のつゆは控えましょう(食塩7g〜8gになります)

牛乳・乳製品 果物
*牛乳・乳製品は1日1杯、果物は1日1〜2品を目安にしましょう
乳製品に含まれるカルシウム・マグネシウムが骨に蓄積されることで骨密度を下げ、骨粗鬆症のリスクを高めます。

アルコール
アルコール摂取は適量に留めましょう。1日、日本酒1合(180ml 200kcal)またはビール中瓶1本(500ml 200kcal)まで。

汁もの みそ汁、お味噌汁、スープなど
みそは食塩が多いので、具だくさんにして、なるべく使う量を減らしましょう。
*汁もの(食塩1.5〜2g)は1日1杯までとしましょう

保健指導判定値
収縮期血圧 130mmHg以上
拡張期血圧 85mmHg以上
空腹時血糖 100mg/dL以上
ヘモグロビンA1c 5.2%以上
中性脂肪 150mg/dL以上
HDLコレステロール 40mg/dL未満

原因
遺伝、塩分過剰な食生活、肥満などで生じる本態性高血圧と、腎臓病やホルモン異常で生じる二次性高血圧があります。肥満が増加すると、蓄積した脂肪細胞から血管の生活活性物質が多く分泌され、高血圧になります。

放置すると
強い圧力が長年血管にかかること、血管が破れます。とくに脳出血は命取りになります。また、蓄積した脂肪細胞を壊させて、心臓梗塞、脳梗塞などが起こりやすくなります。

日本人間ドック学会 特定健診パンフレット・ABC

高血圧・高血糖・脂質異常すべてがある人へ

1. 減塩…朝食、昼食、夕食を規則正しくし、腹八分目としましょう
2. 減塩…外食、醤油、味噌のつゆには食塩が多く含まれています
3. 節酒…1日、日本酒1合またはビール中瓶(500ml)1本までに制限しましょう

主菜 主に、肉、魚介類、大豆を使った料理
*材料(1杯100kcal)を基本的に減量を守りましょう
菓子パンは主食ではありません。血糖値を上げやすいため、菓子パンは避けましょう。
*肉のつゆは控えましょう(食塩7g〜8gになります)

牛乳・乳製品 果物
*牛乳・乳製品は1日1杯、果物は1日1〜2品を目安にしましょう
乳製品に含まれるカルシウム・マグネシウムが骨に蓄積されることで骨密度を下げ、骨粗鬆症のリスクを高めます。

アルコール
アルコール摂取は適量に留めましょう。1日、日本酒1合(180ml 200kcal)またはビール中瓶1本(500ml 200kcal)まで。

汁もの みそ汁、お味噌汁、スープなど
みそは食塩が多いので、具だくさんにして、なるべく使う量を減らしましょう。
*汁もの(食塩1.5〜2g)は1日1杯までとしましょう

保健指導判定値
収縮期血圧 130mmHg以上
拡張期血圧 85mmHg以上
空腹時血糖 100mg/dL以上
ヘモグロビンA1c 5.2%以上
中性脂肪 150mg/dL以上
HDLコレステロール 40mg/dL未満

原因
遺伝、塩分過剰な食生活、肥満などで生じる本態性高血圧と、腎臓病やホルモン異常で生じる二次性高血圧があります。肥満が増加すると、蓄積した脂肪細胞から血管の生活活性物質が多く分泌され、高血圧になります。

放置すると
強い圧力が長年血管にかかること、血管が破れます。とくに脳出血は命取りになります。また、蓄積した脂肪細胞を壊させて、心臓梗塞、脳梗塞などが起こりやすくなります。

パンフレット ABC

(おもて)

(裏)

日本人間ドック学会 特定健診パンフレット・BC

血糖値・ヘモグロビンA1cが高く、かつ中性脂肪が高く、HDLコレステロールが低い人へ

1. 減塩…朝食、昼食、夕食を規則正しくし、腹八分目としましょう
2. 減塩…外食、醤油、味噌のつゆには食塩が多く含まれています
3. 節酒…1日、日本酒1合またはビール中瓶(500ml)1本までに制限しましょう

主菜 主に、肉、魚介類、大豆を使った料理
*材料(1杯100kcal)を基本的に減量を守りましょう
菓子パンは主食ではありません。血糖値を上げやすいため、菓子パンは避けましょう。
*肉のつゆは控えましょう(食塩7g〜8gになります)

牛乳・乳製品 果物
*牛乳・乳製品は1日1杯、果物は1日1〜2品を目安にしましょう
乳製品に含まれるカルシウム・マグネシウムが骨に蓄積されることで骨密度を下げ、骨粗鬆症のリスクを高めます。

アルコール
アルコール摂取は適量に留めましょう。1日、日本酒1合(180ml 200kcal)またはビール中瓶1本(500ml 200kcal)まで。

汁もの みそ汁、お味噌汁、スープなど
みそは食塩が多いので、具だくさんにして、なるべく使う量を減らしましょう。
*汁もの(食塩1.5〜2g)は1日1杯までとしましょう

保健指導判定値
収縮期血圧 130mmHg以上
拡張期血圧 85mmHg以上
空腹時血糖 100mg/dL以上
ヘモグロビンA1c 5.2%以上
中性脂肪 150mg/dL以上
HDLコレステロール 40mg/dL未満

原因
遺伝、塩分過剰な食生活、肥満などで生じる本態性高血圧と、腎臓病やホルモン異常で生じる二次性高血圧があります。肥満が増加すると、蓄積した脂肪細胞から血管の生活活性物質が多く分泌され、高血圧になります。

放置すると
強い圧力が長年血管にかかること、血管が破れます。とくに脳出血は命取りになります。また、蓄積した脂肪細胞を壊させて、心臓梗塞、脳梗塞などが起こりやすくなります。

日本人間ドック学会 特定健診パンフレット・ABC

高血圧・高血糖・脂質異常すべてがある人の食生活

1. 減塩…朝食、昼食、夕食を規則正しくし、腹八分目としましょう
2. 減塩…外食、醤油、味噌のつゆには食塩が多く含まれています
3. 節酒…1日、日本酒1合またはビール中瓶(500ml)1本までに制限しましょう

主菜 主に、肉、魚介類、大豆を使った料理
*材料(1杯100kcal)を基本的に減量を守りましょう
菓子パンは主食ではありません。血糖値を上げやすいため、菓子パンは避けましょう。
*肉のつゆは控えましょう(食塩7g〜8gになります)

牛乳・乳製品 果物
*牛乳・乳製品は1日1杯、果物は1日1〜2品を目安にしましょう
乳製品に含まれるカルシウム・マグネシウムが骨に蓄積されることで骨密度を下げ、骨粗鬆症のリスクを高めます。

アルコール
アルコール摂取は適量に留めましょう。1日、日本酒1合(180ml 200kcal)またはビール中瓶1本(500ml 200kcal)まで。

汁もの みそ汁、お味噌汁、スープなど
みそは食塩が多いので、具だくさんにして、なるべく使う量を減らしましょう。
*汁もの(食塩1.5〜2g)は1日1杯までとしましょう

保健指導判定値
収縮期血圧 130mmHg以上
拡張期血圧 85mmHg以上
空腹時血糖 100mg/dL以上
ヘモグロビンA1c 5.2%以上
中性脂肪 150mg/dL以上
HDLコレステロール 40mg/dL未満

原因
遺伝、塩分過剰な食生活、肥満などで生じる本態性高血圧と、腎臓病やホルモン異常で生じる二次性高血圧があります。肥満が増加すると、蓄積した脂肪細胞から血管の生活活性物質が多く分泌され、高血圧になります。

放置すると
強い圧力が長年血管にかかること、血管が破れます。とくに脳出血は命取りになります。また、蓄積した脂肪細胞を壊させて、心臓梗塞、脳梗塞などが起こりやすくなります。

パンフレット 11

(おもて)

(中面)

(裏)

日本人間ドック学会 特定健診パンフレット・11

行動計画

あなたは、20歳のときからどれだけ体重が増えましたか？ その増えた分は何でしょう？ 脳の重量？ 骨が太くなった？ いはい、ほとんどが余分な脂肪分です。その脂肪の内蔵、とくに内臓脂肪にまっています。この内臓脂肪の増加に比例して腹囲も大きくなるのです。内臓脂肪は高血圧、高血糖、高中性脂肪を引き起こします。

食事摂取エネルギーをINとし、身体活動消費エネルギーをOUTとすると
IN > OUT → 体重(脂肪)増加
IN < OUT → 体重(脂肪)減少

という式ができます。
あなたはもうエネルギー(単位 kcal)を減らしていませんか？ エネルギー(消費)にならないよう、減らす計画を立ててみましょう。

目標の設定
空欄に数字を入れていきましょう。
現在、あなたの体重は (A) センチ
男性65センチ未満、女性60センチ未満が理想ですが、無理な減量は健康被害を及ぼす恐れがあります。4週間あたり1センチ減らすのが標準コースです。まずは3〜5センチ減らすことを目標にするのがよいでしょう。

●目標達成日 () 年 () 月 () 日 となります。
●そのためには () センチ×7000kcal = (B) kcal減少させる必要があります。
1週間あたりは (B) ÷ () 週間 = (C) kcal減らさなければいけません。

平日と休日では、生活スタイルがまったく違う人も少なくありません。1日ごとの変化にとらわれず、週間単位で確認していくのが長続きのコツです。

からだチェックシート

からだチェックシートの利用方法
週に一度、体の状態を記録します。体重と腹囲の変化は折れ線グラフで、その他の項目は、数値または記号で記入します。12週間(3か月)続けましょう。

記録項目
1. 体重(kg) 2. 腹囲(cm) 3. 歩数 4. 運動時間 5. 食事回数 6. 飲酒回数 7. 睡眠時間 8. その他()

記録方法
1. 体重(kg) 2. 腹囲(cm) 3. 歩数 4. 運動時間 5. 食事回数 6. 飲酒回数 7. 睡眠時間 8. その他()

記録例
1. 体重(kg) 2. 腹囲(cm) 3. 歩数 4. 運動時間 5. 食事回数 6. 飲酒回数 7. 睡眠時間 8. その他()

1週間でIN・OUTを計算しよう

腹囲を1cm、体重は1kgを減らすには、運動によるエネルギー消費量の増加と食事改善によるエネルギー摂取量の減少を合わせて、1週間あたり約1600kcalが必要となります。

OUT (生活活動・運動)
1. 1日の歩数 現在 () 分
これに歩くことを () 分増やすことなら、
歩く場合10分あたり40kcal、1週間では (A) kcal分になります。

2. 何か運動しますか？
全くない場合はまずテレビ・ラジオ体操10分40kcal 1週間40kcal×7=280kcalなど、
(B) kcalの運動を追加して、(A)と(B)の合計(C) kcal。

生活活動・運動の消費エネルギーは多くありません。しかし、気分転換や足腰を支えるなどの効果があります。

IN (食事)
*カップ焼きそば(574)をカップうどん(337)に → 約200kcal減
*ナス2本の天ぷら焼きそば(200)を → 約200kcal減
*ビール中瓶1本(500)を → 約200kcal減
*毎日コーヒー(67)を → 1週間約200kcal減
(やれば約400kcal減)
*週4日1日あたり1杯のヨーヨー(100)を → 1週間約200kcal減
さて、あなたの場合、1週間の食事から減らすことができるのは (D) kcal。

(C) + (D) の合計 → (E) kcal
1ページ目の行動計画の「IN」と比較しましょう。まだ「IN」のほうが多い場合は、もう一度計画を練り直しましょう。

エネルギー計算はお金の出入りのようにぴったりにはいきませんが、体は元々の状態に戻ろうとする働きがあります。計算どおりやったらなかなか減らないことと現実です。許す心持で、あきらめずに頑張りましょう。