

地域の身近な施設を活用した プログラム (山形県鶴岡市)

◎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	98,412人	国保被保険者数	39,446人
（うち40～64歳人口	33,418人）	（うち40～64歳	12,119人）
（うち65歳以上人口	24,352人）	（うち65歳以上	18,750人）
（うち75歳以上人口	11,640人）	（うち75歳以上	8,800人）

1. プログラムの特徴

本プログラムは、個別の栄養・保健指導（約30分）、集団講義（食事・運動）（約1時間）、集団実技（水中運動や陸上運動）（約1時間）を毎週1回、12週間行うコースである。参加者には歩数計を配布し、体重と歩数を記録する日記をつけ、個々の目標を設定するのが指導の特徴である。個別面接で目標設定し、小グループでのグループワークによる目標見直しを行った。栄養指導では、食事記録と食物摂取頻度調査に基づく指導を行った。鶴岡市は、地理的に市街地、農村地区、海岸地区に分かれるために、それぞれの地域のコミュニティセンターを会場とする3つのコースを設定し、かつ参加者の時間的都合を考慮し、それぞれ昼間と夜間の2コース、合計6つのコースを設定し、1年間に亘って開催した。短期の効果測定は、12週間前後の健康測定とした。12週間の平均の出席率は84%であった。

12週間終了後は、自主サークルづくりを行い、仲間づくりによる合同運動トレーニングを継続している。平成17年度、平成18年度と集団講義、個別保健・栄養指導と効果測定を継続する計画である。

- ①地理的、生活習慣的特徴から3エリアに分類：市街地、農村部、海岸部
- ②疾病状況など各エリアの健康課題を踏まえた対応
- ③参加しやすい体制：身近な会場での開催（地区コミュニティセンターなど）、実施時期（春・秋・冬）、時間帯（昼・夜）の異なる6つのセミナー
- ④運動継続に向けた工夫：自主トレーニングのための施設等の紹介、セミナー終了後の自主グループ設立の働きかけ

2. プログラムの対象者

年齢40歳～69歳の範囲で、BMI 23～30または生活習慣病のリスク保有者（高血圧、高脂血症、糖尿病の要指導者）。

3. プログラムの目的

生活習慣病（血圧、脂質、血糖）検査値の総合的な改善を体重減量によって達成すること及び運動と栄養の生活習慣を改善することを目的とした。

- 運動と栄養の介入によるプログラム実践者の生活習慣病の改善
- 運動と食事の行動変容の継続や、健康意識の高揚につながる仲間意識の深まり
- 実践体験を通しての健康づくりの大切さと楽しさの周囲への広まり
- プログラム実践者の健康づくり推進役「健康づくりサポーター」としての期待
- 近隣への波及による健康づくりに取り組む住民の増加

4. プログラムの実施体制

(1) スタッフ体制

市専門職（保健師、栄養士）及び外部講師（医師、健康運動指導士等）。

地区医師会の協力と、在宅の栄養士や運動指導者、国保生活習慣改善モデル事業のセミナー（H13～15年度）修了者である健康づくりサポーターを活用した。

<スタッフ延べ人数>

医師(内科、整形外科、歯科) (実数14人)	36人
運動指導者* ¹	64人
栄養士 (在宅を含む) (実数8人うち在宅5人)	107人
保健師 (実数21人うち在宅3人)	221人
事務職員 (実数14人)	83人
健康セミナー支援員* ²	106人
健康づくりサポーター* ³	23人

*1：ウォーキングや水中運動の指導者 (実数8人)

*2：今回の事業で、雇用した支援員 (実数2人)

*3：国保生活習慣改善モデル事業セミナー（H13から15年まで、別途実施されていた）修了者 (実数23人)

- ・庁内関係各課及び医師会など関係団体との連携協力を進める。
- ・実践者への指導・支援の標準化のためのスタッフ研修を充実する。
- ・評価者との連携を密にし、随時アドバイスを受けながら進める。

図表1 個別健康支援プログラム実施のための研修実施状況

時期	対象者	指導者	内容
①H16.4.2	庁内関係職員	評価者	事業の主旨、実践者への指導
②H16.4.30	地元医師	評価者	事業の主旨、健康度及び運動可否の判定
③H17.3.2	庁内関係職員 及び外部スタッフ	評価者	事業評価を踏まえた取り組み全般
④H17.3.25	庁内関係職員 及び県内関係職員	厚生労働省の専門官	国保保健事業概要と個別健康支援プログラム

(2) 実施場所

住民の参加を促進するために、地区コミュニティセンターなど身近な会場を設定した。

(3) プログラム運営上の工夫

1) 地域特性別のグループ編成

鶴岡市は面積が広く、地域が市街地、農村地区、海岸地区の3つのエリアに分かれていること、地域ごとに健康状況の問題点を把握しているなどから、介入対象地区を3グループに編成した。

2) 実施時期と時間帯

参加しやすい体制作りとして、身近な会場での開催に加え、実施時期を春・秋・冬、時間帯を昼・夜の異なる6つのセミナーで実施した。

3) 運動継続に向けた工夫

自主トレーニングのための施設等の紹介。

プログラム終了後（12週間終了後）の自主運動グループ設立支援を行い、仲間づくりによる合同運動トレーニングの継続をねらった。

4) 目標設定

個々の目標を設定するために、個人面接で参加者自身による目標を設定し、プログラム中間で小グループによるグループワークで目標の見直しを行った。

セミナー開講式で目標の記述と発表も行った。

5. プログラムの流れ

1か月前 2週間前 初 回 3～4日目 2～3週目 4～5週目



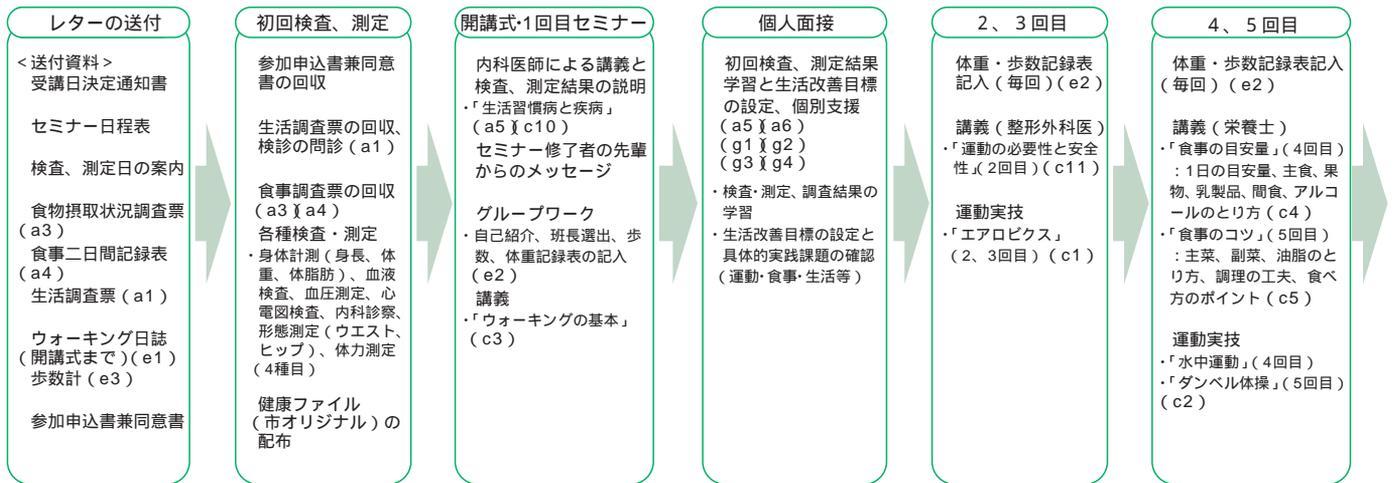
受講日決定のお知らせ

セミナー参加のためのオリエンテーションと各種調査用紙の送付

個別支援に生かすための参加者の各種医学的検査、及び生活習慣、QOL等の調査

検査・測定結果に基づく個別支援
目標・実践課題の設定

歩数・体重表の記入により体重変化を意識し、食事や運動の実践の目安や励みとする
食生活や運動の理論の学習により、実践の必要性や生活改善の導入をはかる



【参加しやすい体制】 身近な会場での開催：地域コミュニティセンター

使用する支援材料等

アセスメント	a1. 生活調査票 「参加者調査票」 a3. 食物摂取状況調査票 a4. 食事二日間記録票	a1. (再掲) a3. (再掲) a4. (再掲)	a5. 鶴岡市ヘルス アップセミナー 結果通知	a5. (再掲) a6. ヘルスアップセミナー 食事調査結果票
支 援	知識・技術		c3. 進めよう「健康日本21」 若々しいからだをつくる いきいきウォーキング c10. 「生活習慣病予防に おける運動の役割」	c1. 「ストレッチ体操」 c11. 「運動の必要性に ついて再確認しよう」 c2. 「いつでもどこ でも1日10分 間のダンベル 体操」 c4. 「目標エネルギーを 確認しましょう(食事 調査結果より)」 c5. 「主食について」
	自己実践 支援	e1. ウォーキング日誌 e3. 歩数計	e2. 平均体重・歩数記録表	e2. (再掲) e2. (再掲)
支援記録				g1. 個人面接用記録用紙 g2. 個人面接マニュアル g3. 個人面接時「食事調査結果票確認事項」 g4. HOW TO 健康学習Case96「魅力ある個別支援の実際」

6～7週目 8～9週目 10～11週目 12週目 12週間終了後



様々な運動メニューの体験により日常の運動実践を促進する

OB会育成支援

グループの仲間づくりを進め、相互学習や実践継続の動機付けを強化する



実施時期 : 春・秋・冬 時間帯 : 昼間・夜間 2コース

a5. (再掲)			a2. 生活調査票 「終了時調査票」	a5. (再掲)
a6. (再掲)			a4. (再掲)	a6. (再掲)
c6. 「食べ方の工夫で上手に減塩」	c9. 「咀嚼と健康 - かむことの大切さ - 」			
c7. 「健康体重と食生活」				
c8. 「ふとりすぎ」				
e2. (再掲)	e2. (再掲)	e2. (再掲)		e2. (再掲)
g1. (再掲)				
g2. (再掲)				
g3. (再掲)				
g4. (再掲)				

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。

図表2 各種検査・測定の種類

検査・測定の種類	内容（項目）	ねらい
健康度測定	血圧	健康度を総合的に判断するための指標とし、以下の3段階の判定を行う。 A. 良好（すべて基準以内） B. 運動と食事による改善期待（基準範囲外がある場合） C. 主治医と相談（基準範囲外〈要医療〉がある場合）
	心拍数	
	総コレステロール（TC）	
	HDLコレステロール	
	LDLコレステロール	
	中性脂肪（TG）	
	空腹時血糖（BS）	
HbA1c		
運動条件測定	GOT	運動条件を総合的に判断するための指標とし、以下の3段階の判定を行う。 A. 正常（すべて基準以内） B. 運動に支障なし（基準範囲外がある場合） C. 主治医と相談（基準範囲外〈要医療〉がある場合）
	GPT	
	γ-GTP	
	クレアチニン（CRN）	
	血色素量（Hb）	
	心電図	
形態測定	身長・体重・BMI	体型を判定するための主要な指標とする。
	体脂肪率	体型を総合的に判断する副次的な指標とする。
	ウエスト	
	ヒップ	
肥満度判定		体型の状態を把握するために以下の3段階の判定を行う。 A. 普通（すべて基準以内） B. 太っている（基準範囲外） C. 太りすぎ（基準範囲外）
体力測定	PWC75%HR	各項目において以下の判定を行う。 1. 劣っている 2. やや劣っている 3. 普通 4. やや優れている 5. 優れている
	握力	
	上体起こし	
	座位体前屈	
食事調査	食物摂取状況調査 二日間の食事記録	食生活のパターンを把握し、食生活改善の指導を行う。
生活調査	健康状況、生活習慣、 QOL等	個人の健康状況や生活状況を把握し、生活習慣改善の指導を行う。

(2) 測定結果の説明・個別面接（第1回）

- ①セミナー参加にあたり受講者の思いを聞く。（参加動機、開講式の印象、感想など）
- ②測定結果や食物摂取状況調査結果・食事記録のコメントについて受講者の理解度を確認し、必要に応じ説明を加える。
- ③生活習慣改善の個人目標と具体的な行動内容（記録）を確認し、受講者が実行可能になるようなアドバイスをを行う。

(3) 個別面接（第2回）

- ①セミナー開始1ヶ月間の学習や運動体験について受講者の反応や意欲を確認し、セミナーが意欲的に継続できるよう支援する。
- ②体重変化を見ながら目標達成に向けての具体的な支援を行い、必要に応じ具体的な行動目標の修正を行う。

(4) グループ学習

目標達成に向けて、セミナーの残り最終1ヶ月間での行動意欲や生活習慣改善内容について、受講者同士の体験交流から相互に学びあう場とする。

GW①「受講者の自身の体験を語り合う」（20分）

- ・セミナー参加時に目標にしたこと
- ・目標達成のために努力したこと
- ・運動や食生活の調整で苦労したこと、良かったと思ったこと等

GW②「成功したきっかけや自分へのご褒美、実行が難しかった要因と対策を話し合う」（15分）**全体発表「1～2グループ+追加発言」（5分）****まとめ（10分）****(5) 集団講義（全8回）****・病気編（2回）についての講義（内科医）**

- ①開講式での講義：ふとる原因、肥満と生活習慣病の関係について学び、各種検査や測定結果の確認を行う。さらに、減量・食事・運動のポイントについて学習する。
- ②閉講式での講義：12週間のセミナーの効果を各種検査や測定値の変化から読み取り、肥満改善の重要性を学習する。

・運動編（2回）

- ①運動不足によって誘発される状態と疾患、有酸素過程と無酸素過程の特徴と比較などを学び、効果的な運動内容について学習する。（整形外科医）
- ②運動によるからだへの効果を学び、ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングの各利点を確認し、ポイントを学習する。（健康運動指導士）

・食事編（4回）

- ①食事調査結果をもとに目標エネルギーを確認し、そのための食べ方や目安を表やイラストを用いて確認していく。また、果物、牛乳・乳製品、間食、アルコールなど摂取エネルギーに影響を与えやすい食品群等について学習する。（栄養士）
- ②主食、油脂・多脂性食品について、目安を表やイラストを用いて確認し、エネルギーカットの方法を学習する。（栄養士）
- ③減塩について、目安を表やイラストを用いて確認し、上手な減塩のための調理のコツを学習する。また、外食の特徴を代表的なメニューの写真などを用いて確認し、食べ方のポイントを学習する。また、健康体重を維持するための食生活の工夫や、運動の組み合わせによる減量についても学習する。（栄養士）
- ④咀嚼の8つの効用を中心に、唾液の働き等について学習し、肥満予防につなげる。（歯科医）

(6) 集団実技 (全10回)

ウォーキング、水中運動、ソフトエアロビクス、ダンベル体操ほか

(7) 体重・歩数記録表

参加者には、歩数計を配布し、体重と歩数を記録する日記をつけ、個々の目標を設定する。

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3に示す。

8. 改善を必要とする点

- ・未整備となっているプロセス評価に係る指標の整備を図り、指標に基づいた適切な評価を行うことが必要である。
- ・対象者の募集方法に関し、募集から開講までの期間が長くなることによる支障が認められたため、次年度の募集において改善する。
- ・実践者に対する指導の標準化のための研修をさらに進める。
- ・多くの指標で改善効果が認められたが、数値目標を達成できなかったため、個別支援を強化した取り組みが必要である。
- ・市全体の健康度を高めるため、さらなる効果をめざし個別支援の回数を増やした新規コース「地域型個別支援強化コース」を設ける。

図表 3 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. 生活調査票 「ヘルスアップセミナー・参加者調査票」	全員	開始時	一人一人の健康状態や生活習慣について把握し、セミナー参加時の安全性に配慮するとともに、効果的なセミナーづくりを目指すために活用する。	既往症・健康状態や生活習慣などについて選択回答形式の設問で確認を行う。	○
	a2. 生活調査票 「ヘルスアップセミナー・終了時調査票」	全員	終了時	一人一人の健康状態や生活習慣の変化について把握し、今後の健康づくりの継続を目指すために活用する。	セミナーについての感想や効果、健康状態、生活習慣などについて選択回答形式の設問で確認を行う。	○
	a3. 食物摂取状況調査票 「ヘルスアップセミナー食事調査」	全員	開始時 終了時	一人一人の食生活について把握し、個人に応じた食生活指導に活用する。	開始前1~2ヶ月程度の間の食生活について確認する。	-
	a4. 食事二日間記録票 「食事記録表」	全員	開始時	一人一人の食生活について把握し、個人に応じた食生活指導に活用する。	2日間の食事記録と生活リズムをタイムテーブル形式の記録表に記入する。起床から就寝まで食べたものを全て記入する。	○

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	
アセスメント	a5. 鶴岡市ヘルスアップセミナー結果通知	全員	開講式 個人面接 閉講式	各種検査・測定結果を一覧にし、参加者自身の健康状態や身体状況の理解のために活用する。	検査等の結果説明を行い、それをもとに、運動・栄養・保健指導を行う。	○	
	a6. ヘルスアップセミナー食事調査結果票	全員	開講式 個人面接 閉講式	目標エネルギーや栄養充足率、食品群別摂取量の確認に活用する。	調査結果から食生活の傾向を把握し、栄養指導等を行う。	—	
支援	知識・技術	c1. 「ストレッチ体操」	全員	毎日	毎日の自己実践の継続のために活用する。	自己実践用のエクササイズとしてストレッチ体操をイラスト付で紹介する。留意点についても補足する。	○
		c2. 「いつでもどこでも1日10分間のダンベル体操」	全員	毎日	毎日の自己実践の継続のために活用する。	自己実践用のエクササイズとしてダンベル体操をイラスト付で紹介する。留意点についても補足する。	○
		c3. 進めよう「健康日本21」若々しいからだをつくるいきいきウォーキング	全員	毎日	毎日の自己実践の継続のために活用する。	ウォーキングの効果について理解し、歩き方の基本をマスターする。	—
	c4. 「目標エネルギーを確認しましょう（食事調査結果より）」	全員	集団講義 食事編 (1回目)	目標エネルギーの確認と摂取エネルギーのコントロールの指導に活用する。	食事調査結果をもとに目標エネルギーを確認し、そのための食べ方や目安を表やイラストを用いて確認していく。 また、果物、牛乳・乳製品、間食、アルコールなど摂取エネルギーに影響を与えやすい食品群等について学習する。	○	
	c5. 「主食について」	全員	集団講義 食事編 (2回目)	目標エネルギーを守るために、摂取エネルギーのコントロールの指導に活用する。	主食、油脂・多脂性食品について、目安を表やイラストを用いて確認し、エネルギーカットの方法を学習する。	○	
	c6. 「食べ方の工夫で上手に減塩」	全員	集団講義 食事編 (3回目)	過剰な塩分摂取を避けるための減塩指導に活用する。	減塩について、目安を表やイラストを用いて確認し、上手な減塩のための調理のコツを学習する。また、外食の特徴を代表的なメニューの写真などを用いて確認し、食べ方のポイントを学習する。	○	
	c7. 「健康体重と食生活」	全員	集団講義 食事編 (3回目)	健康体重の維持のために活用する。	健康体重を維持するための食生活の工夫や、運動の組み合わせによる減量について学習する。	—	
	c8. 「ふとりすぎ」	全員	集団講義 食事編 (3回目)	健康体重の維持のために活用する。	ふとる原因、肥満と生活習慣病の関係について学ぶ。さらに、減量・食事・運動のポイントについて学習する。	—	
	c9. 「咀嚼と健康—かむことの大切さ—」	全員	集団講義 食事編 (4回目)	肥満予防のために活用する。	咀嚼の8つの効用を中心に、唾液の働き等について学習し、肥満予防につなげる。	○	

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	c10. 「生活習慣病予防における運動の役割」	全員	集団講義 運動編 (1回目)	生活習慣病予防のために活用する。	運動不足によって誘発される状態と疾患、有酸素過程と無酸素過程の特徴と比較などを学び、効果的な運動内容について学習する。	—
	c11. 「運動の必要性について再確認しよう」	全員	集団講義 運動編 (2回目)	運動を継続するための指導として活用する。	運動によるからだへの効果を学び、ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングの各利点を確認し、ポイントを学習する。	○
自己 実践 支援	e1. ウォーキング日誌	全員	毎日	毎日の自己実践の継続のために活用する。	毎日の歩数と体重を記録し、1週間ごとに集計し、その週の感想を記入する。	○
	e2. 平均体重・歩数記録表	全員	毎日	毎日の自己実践の継続のために活用する。	ウォーキング日誌より1週間ごとのデータを転記し、グラフ化する。	○
	e3. 歩数計	全員	毎日	毎日の自己実践の継続のために活用する。		—
	e4. 自転車エルゴメーター	全員			運動施設を開放し、活用を勧める。	—
支援 記録	g1. 個人面接用記録用紙	全員	個人面接	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣の個人目標と具体的な行動変容（記録）を確認し、参加者が実行可能になるようなアドバイスに活用する。 セミナー開始後1ヶ月の学習や運動体験について参加者の反応や意欲を確認し、意欲的に継続できるような支援に活用する。 	個人面接1回目（30分） <ul style="list-style-type: none"> 個人目標（結果通知表に参加者が記載した個人目標を転記） 目標にする実践課題（食事・運動・医療・その他） 個人面接2回目（15分） <ul style="list-style-type: none"> 現状と課題（食事・運動・医療・その他） 目標達成に向けた具体的な支援と、必要に応じた具体的な行動目標の修正を行う。 	○
	g2. 個別面接マニュアル	支援スタッフ	個人面接	効果的な個別面接の運営に活用する。	個人面接のねらいと面接内容等の説明	○
	g3. 個人面接時「食事調査結果票確認事項」	支援スタッフ	個人面接	効果的な個別面接の運営に活用する。	食事調査結果票のねらいと各項目の説明。	○
	g4. HOW TO健康学習 Case96 「魅力ある個別支援の実際」	支援スタッフ	個人面接	効果的な個別支援に活用する。	個別支援の展開法について、症例を上げて説明。	—

a1. 生活調査票「ヘルスアップセミナー・参加者調査票」

(ねらい)

- ・ 一人一人の健康状態や生活習慣について把握し、セミナー参加時の安全性に配慮するとともに、効果的なセミナーづくりを目指すために活用する。

(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の設問で確認を行う。

(出典)

- ・ 鶴岡市作成

a1. 生活調査票「ヘルスアップセミナー・参加者調査票」

17年度 国保ヘルスアップモデル事業

ヘルスアップセミナー・参加時調査票

この調査票は、ヘルスアップセミナーに参加される方
一人一人の健康状態や生活習慣について把握し
セミナー参加時の安全性に配慮するとともに
効果的なセミナーづくりを目指すためのものです。

さらに、ご自身の健康状態や生活習慣について自覚することは
健康づくりの第一歩となります。

ここに回答されました個人情報保護され、
担当専門家以外の外部に漏れることは一切ございません。

ゆっくり時間をかけてよくお読みになって
可能な限り正確にお答えくださるよう
お願い申し上げます。

回答日 平成____年____月____日

性別 男 ・ 女

No _____

ふりがな
お名前 _____

a1. 生活調査票「ヘルスアップセミナー・参加者調査票」

【1－8】今後のご自身の健康づくりについてお聞きします。

①私は健康づくりを継続していく自信がある。

1. 大いにある 2. ある 3. あまりない 4. ない

②家族の人は、私の健康づくりに協力的である。

1. とても協力的 2. 協力的 3. あまり協力的でない 4. 協力的でない

③私は健康づくりのための時間を作ることができる。

1. 作れる 2. 何とか作れる 3. ほとんど作れない 4. 作れない

【1－9】次の質問は女性の方のみお答えください。

①現在生理はありますか？

1. はい（規則的） 2. いいえ（閉経年齢_____歳）

「いいえ」と答えた方は、人工閉経ですか（子宮摘除など）？

1. はい（子宮摘除、卵巣摘除） 2. いいえ（自然閉経）

②更年期と思われる症状はありますか？

1. はい 2. いいえ

③ホルモン補充療法を受けていますか？

1. はい 2. いいえ

【2－1】現在、医師にかかったの定期的な診察・診療を受けていますか？

1. はい 2. いいえ

「はい」と答えられた方は、現在診療を受けている病名は何ですか？

病名 ① _____ ② _____ ③ _____

「はい」と答えられた方は、現在内服中の薬の種類と量をお書きください。

薬の種類	量	服用時間
例：血圧治療薬（バイカロン）	1日1錠	朝・昼・夕・寝る前 朝・昼・夕・寝る前 朝・昼・夕・寝る前 朝・昼・夕・寝る前

【2－2】最近（ここ1年間）、次のような症状がありましたか？

急に胸やのどが苦しくなったり、しめつけられたりする。 1. はい 2. いいえ

めまいがして意識を失いそうになったり、倒れたりする。 1. はい 2. いいえ

急にドキドキして（脈が速い感じ）、しばらく止まらない。 1. はい 2. いいえ

普通でない様な息苦しさがあって、休むことがある。 1. はい 2. いいえ

膝や腰が痛くなる。 1. はい 2. いいえ

その他、気になる症状がありましたら以下に具体的にお書きください。

(_____)

【2-3】あなたの健康の意識についてお聞きします。

①平素「自分は健康だ」と感じていらっしゃいますか？

1. 非常に健康である 2. 健康である 3. あまり健康でない 4. 健康でない

②「今、健康に良いことを行くと、将来の健康に役立つ」と思いますか？

1. とても役立つ 2. 役立つ 3. あまり役立たない 4. 役立たない

③日ごろ、ご自身の健康に気をつけていらっしゃいますか？

1. よく気をつける 3. あまり気をつけてない 4. 気をつけない

【2-4】アルコール類を一週間に何日くらい飲みますか？

1. 飲まない 2. 1日未満 3. 1～2日 4. 3～4日
5. 5～6日 6. ほとんど毎日 7. 禁酒した

飲んでいる方は、日本酒に換算すると1回にどれくらいの量を飲みますか？（_____）合
（日本酒1合を、ビール中瓶1本、ウイスキーシングル2杯、ワイングラス2杯、焼酎コップ半分に換算）

【2-5】たばこを吸いますか？

1. はい 2. いいえ 3. やめた

「はい」「やめた」と答えた方は、一日平均何本吸いましたか？（_____）本

「はい」「やめた」と答えた方は、何年吸い続けましたか？（_____）年

「はい」と答えた方は、禁煙への関心についておたずねします。

1. 関心がある 2. 関心はあるが、ここ6ヶ月以内に禁煙しようとは思わない
3. 6ヶ月以内に禁煙しようと思うが、1ヶ月以内の禁煙は考えていない
4. この1ヶ月以内に禁煙したい

【2-6】普段、意識的に体を動かすようにしていますか？

1. はい 2. いいえ

【2-7】定期的にウォーキングを含めた運動やスポーツなどを行っていますか？

1. はい 2. いいえ 3. 以前は行っていたが、今は行っていない

「はい」と答えた方は、次項の①～④の質問にお答えください。

①どのような運動を行っていますか？主なものを2つ書いてください。

運動種目 _____

②運動を行う頻度は、次のどれくらいの頻度ですか？

1. 週1回未満 2. 週1回 3. 週2回 4. 週3回 5. 週4回以上

③運動を行う時間は、1回あたりどれくらいですか？

1. 30分未満 2. 30分～1時間 3. 1時間以上

④現在行っている運動は、行いはじめてどのくらいになりますか？

1. 「6ヶ月以上」続いている 2. 「はじめたばかり」で6ヶ月未満

a1. 生活調査票「ヘルスアップセミナー・参加者調査票」

「いいえ」と答えた方は、運動を行っていない理由は何ですか？

1. 仕事（家事）がある
2. 疲れているため
3. 一人ではやる気がしない
4. 面倒である
5. 家庭の事情
6. 楽しくない
7. 場所がない
8. 教えてくれるひとがいない
9. その他（具体的に_____）

【2－8】1日にどれくらい歩きますか？買い物、通勤など外歩きをすべて合計してください。

1. ほとんど歩かない
2. 10～20分くらい
3. 30分くらい
4. 1時間くらい
5. 2時間以上

【2－9】体重についてお聞きします。

- ①18～20歳の頃の体重はどれくらいでしたか？（_____kg）
- ②過去の最大の体重は何kgですか、またそれは何歳のときですか？
（_____）歳時（_____kg）
- ③体重減量のためにダイエットをしたことがありますか？
 1. ない
 2. 1回ある
 3. 2～4回ある
 4. 5回以上ある
- ④体重をどれくらいの間隔で計っていますか？
 1. 1週間に1回以上
 2. 1ヶ月に1～2回
 3. 殆ど計らない

【2－10】普段の食事の習慣についてお聞きします。

- ①健康の維持・増進のために食事に気をつける 1. はい 2. いいえ
- ②野菜を多くとるようにする 1. はい 2. いいえ
- ③果物を多くとるようにする 1. はい 2. いいえ
- ④栄養成分表示をみて、食品や外食を選ぶ 1. はい 2. いいえ
- ⑤多様な食品を組み合わせて、食事のバランスに気をつける 1. はい 2. いいえ
- ⑥おなか一杯食べる方である 1. そうである 2. それほどでない
- ⑦食事は規則正しい 1. 規則正しい 2. それほどでない
- ⑧朝食はかならずとる 1. そうである 2. それほどでない
- ⑨食事の速度 1. 早い方である 2. それほどでない
- ⑩間食・夜食 1. よく食べる 2. 少し食べる 3. 食べない
- ⑪甘いもの 1. よく食べる 2. 少し食べる 3. 食べない
- ⑫脂肪の多い食事 1. 好んで食べる 2. 普通と思う 3. あまり食べない
- ⑬塩味 1. 濃い方である 2. 普通と思う 3. 薄味にしている
- ⑭肉と魚 1. 肉の方が多い 2. 同じくらい 3. 魚の方が多い

【2－11】睡眠・休養・ストレス状況についてお聞きします。

- ①睡眠時間は、1日平均何時間ですか？（_____時間）

②いつもの睡眠で休養が十分とれていると思いますか？

1. よくとれている 2. あまりとれていない 3. 全くとれていない

③現在、日常生活で悩みやストレスがありますか？

1. ある 2. ない

【2-12】 歯磨きについてお聞きします。

1. 毎食後に磨く 2. 1日1回は磨く 3. 1日に1回も磨かないことがある

以下では、あなたのご自分の健康についてどのように考えていらっしゃるのかについてお聞きします。

【3-1】 あなたの健康状態は？（一番よく当てはまる番号1つに○を）

- | | | | | |
|----------|----------|-------|------------|---------|
| 1. 最高に良い | 2. とても良い | 3. 良い | 4. あまり良くない | 5. 良くない |
|----------|----------|-------|------------|---------|

【3-2】 1年前と比べて、現在の健康状態はいかがですか？（1つに○を）

- | | | |
|-----------------|-----------------|--------------|
| 1. 1年前より、はるかに良い | 2. 1年前よりは、やや良い | 3. 1年前と、ほぼ同じ |
| 4. 1年前ほど、良くない | 5. 1年前より、はるかに悪い | |

【3-3】 以下の質問は、日常よく行われている活動です。あなたは健康上の理由で、こうした活動をするのがむずかしいと感じますか。むずかしいとすればどのくらいですか？

～ までのそれぞれの質問について、一番よく当てはまる番号1つに○をつけてください。

	とても むずかしい	すこし むずかしい	ぜんぜん むずかしくない
激しい活動、例えば、一生けんめい走る、 重い物を持ち上げる、激しいスポーツをするなど	1	2	3
適度の活動、例えば、家や庭のそうじをする、 1～2時間散歩するなど	1	2	3
少し重い物を持ち上げたり、運んだりする (例えば買い物袋など)	1	2	3
階段を数階上までのぼる	1	2	3
階段を1階上までのぼる	1	2	3
体を前に曲げる、ひざまずく、かがむ	1	2	3
1キロメートル以上歩く	1	2	3
数百メートルくらい歩く	1	2	3
百メートルくらい歩く	1	2	3
自分でお風呂に入ったり、着がえたりする	1	2	3

a1. 生活調査票「ヘルスアップセミナー・参加者調査票」

【3-4】過去1ヶ月間に、仕事やふだんの活動（家事など）をした時に、身体的な理由で次のような問題がありましたか？ ～ の質問に、はい、いいえのどちらかに○をつけてください。

仕事やふだんの活動をする時間をへらした

はい、 いいえ

仕事やふだんの活動が思ったほど、できなかった

はい、 いいえ

仕事やふだんの活動の内容によっては、できないものがあった

はい、 いいえ

仕事やふだんの活動をすることがむずかしかった

はい、 いいえ

（例えばいつもより努力を必要としたなど）

【3-5】過去1ヶ月間に、仕事やふだんの活動（家事など）をした時に、心理的な理由で（例えば、気分がおちこんだり不安を感じたりしたために）、次のような問題がありましたか？

～ までのそれぞれの質問について、はい、いいえどちらかの1つに○をつけてください。

仕事やふだんの活動をする時間をへらした

はい、 いいえ

仕事やふだんの活動が思ったほど、できなかった

はい、 いいえ

仕事やふだんの活動がいつもほど、集中してできなかった

はい、 いいえ

【3-6】過去1ヶ月間に、家族、友人、近所の人、その他の仲間とのふだんのつきあいが、身体的、あるいは心理的な理由で、どのくらいさまたげられましたか？（1つに○を）

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. ぜんぜん、さまたげられなかった | 2. わずかに、さまたげられた |
| 3. すこし、さまたげられた | 4. かなり、さまたげられた |
| 5. 非常に、さまたげられた | |

【3-7】過去1ヶ月間に、体の痛みをどのくらい感じましたか？（1つに○を）

- | | | |
|-------------|-----------|-------------|
| 1. ぜんぜんなかった | 2. かすかな痛み | 3. 軽い痛み |
| 4. 中くらいの痛み | 5. 強い痛み | 6. 非常に激しい痛み |

【3-8】過去1ヶ月間に、いつもの仕事（家事も含みます）が痛みのために、どのくらいさまたげられましたか？（一番よくあてはまる番号1つに○を）

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. ぜんぜん、さまたげられなかった | 2. わずかに、さまたげられた |
| 3. すこし、さまたげられた | 4. かなり、さまたげられた |
| 5. 非常に、さまたげられた | |

【3-9】次にあげるのは、過去1ヶ月間に、あなたがどのように感じたかについての質問です。

～ までのそれぞれの質問について、一番よくあてはまる番号1つに○をつけてください。

過去1ヶ月間のうち	いつも	ほとんど いつも	たびたび	ときどき	まれに	ぜんぜん ない
元気いっぱいでしたか	1	2	3	4	5	6
かなり神経質でしたか	1	2	3	4	5	6
どうにもならないくらい、 気分がおちこんでいましたか	1	2	3	4	5	6
おちついていて、 おだやかな気分でしたか	1	2	3	4	5	6
活力（エネルギー）に あふれていましたか	1	2	3	4	5	6
おちこんで、ゆううつな 気分でしたか	1	2	3	4	5	6
疲れはてていましたか	1	2	3	4	5	6
楽しい気分でしたか	1	2	3	4	5	6
疲れを感じましたか	1	2	3	4	5	6

【3-10】過去1ヶ月間に、友人や親せきを訪ねるなど、人とのつきあいをする時間が、身体的あるいは心理的な理由でどのくらいさまたげられましたか？（一番よくあてはまる番号1つに○を）

1. いつも	2. ほとんどいつも	3. ときどき	4. まれに	5. ぜんぜんない
--------	------------	---------	--------	-----------

【3-11】次にあげた各項目はどのくらいあなたにあてはまりますか？

～ までのそれぞれの質問について、一番よくあてはまる番号1つに○をつけてください。

	まったく そのとおり	ほぼあて はまる	何とも いえない	殆どあて はまらない	ぜんぜんあて はまらない
私は他の人に比べて					
病気になりやすいと思う	1	2	3	4	5
私は、人並みに健康である	1	2	3	4	5
私の健康は悪くなるような 気がする	1	2	3	4	5
私の健康状態は非常に良い	1	2	3	4	5

これで質問は終わりです。

記入漏れなども含めて、もう一度ご回答の内容を確認してください。

この調査票は、お忘れなく、健康度測定時にご持参ください。

a2. 生活調査票「ヘルスアップセミナー・終了時調査票」

(ねらい)

- ・一人一人の健康状態や生活習慣の変化について把握し、今後の健康づくりの継続を目指すために活用する。

(対象者)

- ・参加者全員

(使用のタイミング)

- ・終了時

(内容・利用方法等)

- ・セミナーについての感想や効果、健康状態、生活習慣などについて選択回答形式の設問で確認を行う。

(出典)

- ・鶴岡市作成

a2. 生活調査票「ヘルスアップセミナー・終了時調査票」

17年度 国保ヘルスアップモデル事業

ヘルスアップセミナー・終了時調査票

この問診票は、ヘルスアップセミナーに参加された皆さん一人一人の健康状態や生活習慣の変化について把握し、今後の健康づくりの継続を目指すためのものです。
あなたご自身の健康状態や生活習慣の変化を自覚することは今後の健康づくりに必要です。

ここに回答されました個人情報保護され、担当専門家以外の外部に漏れることは一切ございません。

ゆっくり時間をかけてよくお読みになって可能な限り正確にお答えくださるようお願い申し上げます。

回答日 平成____年____月____日

性別 男 ・ 女

No _____

ふりがな
お名前 _____

a2. 生活調査票「ヘルスアップセミナー・終了時調査票」

以下の質問をよく読んで、あてはまるところの番号に○をつけてください。
または、該当内容を正確にご記入ください。

【1-1】このセミナーに関する感想をお聞かせください。

- | | | | |
|--------------|----------|---------|---------|
| 運動指導が役立った。 | 1. とても思う | 2. やや思う | 3. 思わない |
| 運動が楽しかった。 | 1. とても思う | 2. やや思う | 3. 思わない |
| 運動がなかった。 | 1. とても思う | 2. やや思う | 3. 思わない |
| 食事指導が役立った。 | 1. とても思う | 2. やや思う | 3. 思わない |
| 食事の実行がなかった。 | 1. とても思う | 2. やや思う | 3. 思わない |
| 最初の目標が達成できた。 | 1. とても思う | 2. やや思う | 3. 思わない |
| 友達ができた。 | 1. とても思う | 2. やや思う | 3. 思わない |
- その他の感想をご自由にお書きください。

(_____)

【1-2】セミナーを休んだことのある方にお聞きします。その理由は何ですか？

- | | | |
|-----------------|------------|-----------|
| 1. 仕事（家事）がある | 2. 疲れたため | 3. 急用ができた |
| 4. 面倒になって | 5. 家庭の事情 | 6. 飽きてきた |
| 7. 腰痛・膝痛などがあるため | 8. 体調が悪いため | |
9. その他（具体的に _____ ）

【1-3】セミナー中の食事療法についてお聞きします。

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 十分にできた | 2. 半分くらいできた |
| 3. ほとんどできなかった | 4. 途中でやめてしまった |

食事療法が、「十分にできなかった」方は、その理由は何ですか？

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 方法がわからなかった | 2. ストレスを感じるから |
| 3. 家族の協力が得られないから | 4. つい食べてしまうから |
| 5. 意志が弱いから | 6. その他（ _____ ） |

【1-4】セミナー参加前と、現在の変化についてお聞きします。

①からだの前より軽く感じる。

- | | | |
|----------|------------|------------|
| 1. あてはまる | 2. 少しあてはまる | 3. あてはまらない |
|----------|------------|------------|

②からだを動かすことが前より苦でなくなった。

- | | | |
|----------|------------|------------|
| 1. あてはまる | 2. 少しあてはまる | 3. あてはまらない |
|----------|------------|------------|

③階段のぼりなどでの息切れが少なくなった。

- | | | |
|----------|------------|------------|
| 1. あてはまる | 2. 少しあてはまる | 3. あてはまらない |
|----------|------------|------------|

④前より眠れるようになった。

- | | | |
|----------|------------|------------|
| 1. あてはまる | 2. 少しあてはまる | 3. あてはまらない |
|----------|------------|------------|

⑤前より便通がよくなった。

- | | | |
|----------|------------|------------|
| 1. あてはまる | 2. 少しあてはまる | 3. あてはまらない |
|----------|------------|------------|

⑥肩こりがよくなった。

1. あてはまる 2. 少しあてはまる 3. あてはまらない

⑦膝、足首、腰などが痛いことが多くなった。

1. あてはまる 2. 少しあてはまる 3. あてはまらない

⑧その他、具体的にお書きください。

(_____)

【1-5】今後のご自身の健康づくりについてお聞きします。

①あなたは健康づくりを継続していく自信がありますか？

1. 大いにある 2. ある 3. あまりない 4. ない

②今後も体重の減量を続ける自信がありますか？

1. 大いにある 2. ある 3. あまりない 4. ない

③今後も食事療法を続ける自信がありますか？

1. 大いにある 2. ある 3. あまりない 4. ない

④今後も運動を続ける自信がありますか？

1. 大いにある 2. ある 3. あまりない 4. ない

⑤家族の人は、あなたの健康づくりに協力的ですか？

1. とても協力的 2. 協力的 3. あまり協力的でない 4. 協力的でない

⑥健康づくりのための時間を作ることができますか？

1. 作れる 2. 何とか作れる 3. ほとんど作れない 4. 作れない

⑦まわりの人を誘って、健康づくりをしていく自信がありますか？

1. 大いにある 2. ある 3. あまりない 4. ない

⑧また、セミナーに参加したいと思いますか？

1. 大いに思う 2. 少し思う 3. 思わない

⑨セミナーへの参加を、まわりの人にも勧めたいと思いますか？

1. 大いに思う 2. 少し思う 3. 思わない

【2-1】現在、医師にかかったの定期的な診察・診療を受けていますか？ 1. はい 2. いいえ

「はい」と答えられた方は、現在診療を受けている病名は何ですか？

病名 ① _____ ② _____ ③ _____

「はい」と答えられた方は、現在内服中の薬の種類と量をお書きください。

薬の種類	量	服用時間
例：血圧治療薬（バイカロン）	1日1錠	朝・昼・夕・寝る前 朝・昼・夕・寝る前 朝・昼・夕・寝る前 朝・昼・夕・寝る前

a2. 生活調査票「ヘルスアップセミナー・終了時調査票」

【2-2】最近（ここ3ヶ月）、次のような症状がありましたか？

- | | | |
|-----------------------------|-------|--------|
| 急に胸やのどが苦しくなったり、しめつけられたりする。 | 1. はい | 2. いいえ |
| めまいがして意識を失いそうになったり、倒れたりする。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 急にドキドキして（脈が速い感じ）、しばらく止まらない。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 普通でない様な息苦しさがある。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 膝や腰が痛くなる。 | 1. はい | 2. いいえ |
- その他、気になる症状がありましたら以下に具体的にお書きください。

(_____)

【2-3】あなたの健康意識についてお聞きします。

- ①平素「自分は健康だ」と感じていらっしゃいますか？
- | | | | |
|-------------|----------|-------------|----------|
| 1. 非常に健康である | 2. 健康である | 3. あまり健康でない | 4. 健康でない |
|-------------|----------|-------------|----------|
- ②「今、健康に良いことを行うと、将来の健康に役立つ」と思いますか？
- | | | | |
|-----------|--------|-------------|----------|
| 1. とても役立つ | 2. 役立つ | 3. あまり役立たない | 4. 役立たない |
|-----------|--------|-------------|----------|
- ③日ごろ、ご自身の健康に気をつけていらっしゃいますか？
- | | | |
|------------|---------------|-----------|
| 1. よく気をつける | 3. あまり気をつけてない | 4. 気をつけない |
|------------|---------------|-----------|

【2-4】アルコール類を一週間に何日くらい飲みますか？

- | | | | |
|---------|-----------|---------|---------|
| 1. 飲まない | 2. 1日未満 | 3. 1～2日 | 4. 3～4日 |
| 5. 5～6日 | 6. ほとんど毎日 | 7. 禁酒した | |

飲んでいる方は、日本酒に換算すると1回にどれくらいの量を飲みますか？ (_____) 合

(日本酒1合を、ビール中瓶1本、ウイスキーシングル2杯、ワイングラス2杯、焼酎コップ半分に換算)

【2-5】たばこを吸いますか？

1. はい	2. いいえ	3. やめた
-------	--------	--------

「はい」「やめた」と答えた方は、一日平均何本吸いましたか？ (_____) 本

「はい」「やめた」と答えた方は、何年吸い続けましたか？ (_____) 年

「はい」と答えた方は、禁煙への関心についておたずねします。

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. 関心がある | 2. 関心はあるが、ここ6ヶ月以内に禁煙しようとは思わない |
| 3. 6ヶ月以内に禁煙しようと思うが、1ヶ月以内の禁煙は考えていない | |
| 4. この1ヶ月以内に禁煙したい | |

【2-6】普段、意識的に体を動かすようにしていますか？

1. はい	2. いいえ
-------	--------

【2-7】セミナー以外に、定期的にウォーキングを含めた運動やスポーツなどを行っていますか？

- | | | |
|-------|--------|-----------------------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. 以前は行っていたが、今は行っていない |
|-------|--------|-----------------------|

「はい」と答えた方は、次の①～④の質問にお答えください。

①どのような運動を行っていますか？主なものを2つ書いてください。

運動種目 _____

②運動を行う頻度は、次のどれくらいの頻度ですか？

1. 週1回未満 2. 週1回 3. 週2回 4. 週3回 5. 週4回以上

③運動を行う時間は、1回あたりどれくらいですか？

1. 30分未満 2. 30分～1時間 3. 1時間以上

④現在行っている運動は、行いはじめてどのくらいになりますか？

1. 「6ヶ月以上」続いている 2. 「はじめてばかり」で6ヶ月未満

「いいえ」と回答した方は、セミナー以外の日の運動ができなかった理由は何ですか？

1. 仕事（家事）がある 2. 疲れているため 3. 一人ではやる気がしない
4. 面倒である 5. 家庭の事情 6. 楽しくない
7. 場所がない 8. 教えてくれるひとがない
9. その他（具体的に_____）

【2-8】1日にどれくらい歩きますか？買い物、通勤、営業など外歩きを合計してください。

1. ほとんど歩かない 2. 10～20分くらい 3. 30分くらい 4. 1時間くらい 5. 2時間以上

【2-9】体重についてお聞きします。

①18～20歳の頃の体重はどれくらいでしたか？（_____kg）

②過去の最大の体重は何kgですか、またそれは何歳のときですか？

（_____）歳時（_____kg）

③セミナー以外に、体重減量のためにダイエットをしたことがありますか？

1. ない 2. 1回ある 3. 2～4回ある 4. 5回以上ある

④体重をどれくらいの間隔で計っていますか？

1. 1週間に1回以上 2. 1ヶ月に1～2回 3. ほとんど計らない

【2-10】最近の食生活についてお聞きします。

- ①健康の維持・増進のために食事に気をつける 1. はい 2. いいえ
②野菜を多くとるようにする 1. はい 2. いいえ
③果物を多くとるようにする 1. はい 2. いいえ
④栄養成分表示をみて、食品や外食を選ぶ 1. はい 2. いいえ
⑤多様な食品を組み合わせ、食事のバランスに気をつける 1. はい 2. いいえ
⑥おなか一杯食べる方である 1. そうである 2. それほどでない
⑦食事は規則正しい 1. 規則正しい 2. それほどでない
⑧朝食はかならずとる 1. そうである 2. それほどでない
⑨食事の速度 1. 早い方である 2. それほどでない
⑩間食・夜食 1. よく食べる 2. 少し食べる 3. 食べない
⑪甘いもの 1. よく食べる 2. 少し食べる 3. 食べない
⑫脂肪の多い食事 1. 好んで食べる 2. 普通と思う 3. あまり食べない
⑬塩味 1. 濃い方である 2. 普通と思う 3. 薄味にしている
⑭肉と魚 1. 肉の方が多い 2. 同じくらい 3. 魚の方が多い

a2. 生活調査票「ヘルスアップセミナー・終了時調査票」

【2-11】 最近の睡眠・休養・ストレス状況についてお聞きします。

- ①睡眠時間は、1日平均何時間ですか？ (_____ 時間)
- ②いつもの睡眠で休養が十分とれていると思いますか。
1. とれている 2. あまりとれていない 3. 全くとれていない
- ③現在、日常生活で悩みやストレスがありますか？
1. ある 2. ない

【2-12】 歯磨きについてお聞きします。

1. 毎食後に磨く 2. 1日1回は磨く 3. 1日に1回も磨かないことがある

以下では、あなたご自分の健康についてどのように考えていらっしゃるのかについてお聞きします。

【3-1】 あなたの健康状態は？ (一番よく当てはまる番号1つに○を)

- | | | | | |
|----------|----------|-------|------------|---------|
| 1. 最高に良い | 2. とても良い | 3. 良い | 4. あまり良くない | 5. 良くない |
|----------|----------|-------|------------|---------|

【3-2】 1年前と比べて、現在の健康状態はいかがですか？ (1つに○を)

- | | | |
|-----------------|-----------------|--------------|
| 1. 1年前より、はるかに良い | 2. 1年前よりは、やや良い | 3. 1年前と、ほぼ同じ |
| 4. 1年前ほど、良くない | 5. 1年前より、はるかに悪い | |

【3-3】 以下の質問は、日常よく行われている活動です。あなたは健康上の理由で、こうした活動をすることがむずかしいと感じますか。むずかしいとすればどのくらいですか？

～ までのそれぞれの質問について、一番よく当てはまる番号1つに○をつけてください。

	とても むずかしい	すこし むずかしい	ぜんぜん むずかしくない
激しい活動、例えば、一生けんめい走る、 重い物を持ち上げる、激しいスポーツをするなど	1	2	3
適度の活動、例えば、家や庭のそうじをする、 1～2時間散歩するなど	1	2	3
少し重い物を持ち上げたり、運んだりする (例えば買い物袋など)	1	2	3
階段を数階上までのぼる	1	2	3
階段を1階上までのぼる	1	2	3
体を前に曲げる、ひざまずく、かがむ	1	2	3
1キロメートル以上歩く	1	2	3
数百メートルくらい歩く	1	2	3
百メートルくらい歩く	1	2	3
自分でお風呂に入ったり、着がえたりする	1	2	3

【3-4】過去1ヶ月間に、仕事やふだんの活動（家事など）をした時に、身体的な理由で次のような問題がありましたか？ ～ の質問に、はい、いいえのどちらかに○をつけてください。

仕事やふだんの活動をする <u>時間</u> をへらした	はい、 いいえ
仕事やふだんの活動が思ったほど、 <u>できなかった</u>	はい、 いいえ
仕事やふだんの活動の <u>内容</u> によっては、できないものがあった	はい、 いいえ
仕事やふだんの活動をする <u>ことがむずかしかった</u> (例えばいつもより努力を必要としたなど)	はい、 いいえ

【3-5】過去1ヶ月間に、仕事やふだんの活動（家事など）をした時に、心理的な理由で（例えば、気分がおちこんだり不安を感じたりしたために）、次のような問題がありましたか？

～ までのそれぞれの質問について、はい、いいえどちらか1つに○をつけてください。

仕事やふだんの活動をする <u>時間</u> をへらした	はい、 いいえ
仕事やふだんの活動が思ったほど、 <u>できなかった</u>	はい、 いいえ
仕事やふだんの活動がいつもほど、 <u>集中して</u> できなかった	はい、 いいえ

【3-6】過去1ヶ月間に、家族、友人、近所の人、その他の仲間とのふだんにつきあいが、身体的、あるいは心理的な理由で、どのくらいさまたげられましたか？（1つに○を）

- | | | |
|--------------------|-----------------|----------------|
| 1. ぜんぜん、さまたげられなかった | 2. わずかに、さまたげられた | |
| 3. すこし、さまたげられた | 4. かなり、さまたげられた | 5. 非常に、さまたげられた |

【3-7】過去1ヶ月間に、体の痛みをどのくらい感じましたか？（1つに○を）

- | | | |
|-------------|-----------|-------------|
| 1. ぜんぜんなかった | 2. かすかな痛み | 3. 軽い痛み |
| 4. 中くらいの痛み | 5. 強い痛み | 6. 非常に激しい痛み |

【3-8】過去1ヶ月間に、いつもの仕事（家事も含みます）が痛みのために、どのくらいさまたげられましたか？（一番よくあてはまる番号1つに○を）

- | | | |
|--------------------|-----------------|----------------|
| 1. ぜんぜん、さまたげられなかった | 2. わずかに、さまたげられた | |
| 3. すこし、さまたげられた | 4. かなり、さまたげられた | 5. 非常に、さまたげられた |

a2. 生活調査票「ヘルスアップセミナー・終了時調査票」

【3－9】次にあげるのは、過去1ヶ月間に、あなたがどのように感じたかについての質問です。

～ までのそれぞれの質問について、一番よくあてはまる番号1つに○をつけてください。

過去1ヶ月間のうち	いつも	ほとんどいつも	たびたび	ときどき	まれに	ぜんぜんない
元気いっぱいでしたか	1	2	3	4	5	6
かなり神経質でしたか	1	2	3	4	5	6
どうにもならないくらい、 気分がおちこんでいましたか	1	2	3	4	5	6
おちついていて、 おだやかな気分でしたか	1	2	3	4	5	6
活力（エネルギー）に あふれていましたか	1	2	3	4	5	6
おちこんで、ゆううつな 気分でしたか	1	2	3	4	5	6
疲れはてていましたか	1	2	3	4	5	6
楽しい気分でしたか	1	2	3	4	5	6
疲れを感じましたか	1	2	3	4	5	6

【3－10】過去1ヶ月間に、友人や親せきを訪ねるなど、人とのつきあいをする時間が、身体的あるいは心理的な理由でどのくらいさまたげられましたか？（一番よくあてはまる番号1つに○を）

1. いつも	2. ほとんどいつも	3. ときどき	4. まれに	5. ぜんぜんない
--------	------------	---------	--------	-----------

【3－11】次にあげた各項目はどのくらいあなたにあてはまりますか？

～ までのそれぞれの質問について、一番よくあてはまる番号1つに○をつけてください。

	まったくそのとおり	ほぼあてはまる	何ともいえない	殆どあてはまらない	ぜんぜんあてはまらない
私は他の人に比べて 病気になりやすいと思う	1	2	3	4	5
私は、人並みに健康である 私の健康は悪くなるような 気がする	1	2	3	4	5
私の健康状態は非常に良い	1	2	3	4	5

これで質問は終わりです。

記入漏れなども含めて、もう一度ご回答の内容を確認してください。

この調査票は、お忘れなく、健康度測定時にご持参ください。

a4. 食事二日間記録票「食事記録表」

(ねらい)

- ・一人一人の食生活について把握し、個人に応じた食生活指導に活用する。

(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)

- ・2日間の食事記録と生活リズムをタイムテーブル形式の記録表に記入する。
- ・起床から就寝まで食べたものを全て記入する。

(出典)

- ・鶴岡市作成

a4. 食事二日間記録票「食事記録表」

食事記録表 (記入例)

No. 100

名前 鶴岡 健

☆2日間の食事記録と生活リズムを記入してください。
 ☆朝起きた時から夜寝るまで食べた物を全て記入してください。

5月5日(水)

6:00	起床		
7:30	朝食	ごはん 納豆 目玉焼き おひたし みそ汁 漬物	1杯 小パック1コ 1コ 小鉢1杯 1杯 5切れ
10:00		缶コーヒー(ミルク・砂糖入り) せんべい あめ玉	1缶 3枚 1コ
12:15	昼食 (外食)	味噌ラーメン 野菜ジュース(缶) お茶	1杯(汁半分のみ) 1本 2杯
15:00		紅茶(砂糖入り) チョコクッキー	2杯 4枚
17:30		クリームパン 牛乳	小1コ 1杯
19:00	夕食	ごはん 焼肉 ポテトサラダ 漬物 みそ汁 ビール(350ml) 日本酒	大盛2杯 大1皿 2皿 3切れ 1杯 2本 1合
21:30		りんご お茶	半分 1杯
23:00	就寝		

食 事 記 録 表

No. _____ 名前 _____

月 日 ()

6 : 00

12 : 00

24 : 00

月 日 ()

6 : 00

12 : 00

24 : 00

a5. 鶴岡市ヘルスアップセミナー結果通知

(ねらい)

- ・各種検査・測定結果を一覧にし、参加者自身の健康状態や身体状況の理解のために活用。

(対象者)

- ・参加者全員

(使用のタイミング)

- ・開講式
- ・個人面接
- ・閉講式

(内容・利用方法等)

- ・検査等の結果説明を行い、それをもとに、運動・栄養・保健指導を行う。

(出典)

- ・鶴岡市作成

a5. 鶴岡市ヘルスアップセミナー結果通知

鶴岡市ヘルスアップセミナー結果通知

健康度測定結果

項目	基準範囲	前結果			今回結果	
測定日						
血圧	mmHg	139/89以下	/	/	/	/
心拍数	拍/分	60~100				
総コレステロール(TC)	mg/dl	219以下				
HDLコレステロール	mg/dl	40以上				
LDLコレステロール	mg/dl	139以下				
中性脂肪(TG)	mg/dl	149以下				
空腹時血糖(BS)	mg/dl	109以下				
HbA1c	%	5.5以下				
健康度判定	<p>A. 健康度は良好です。運動と食事により、健康づくりに励んでください。</p> <p>B. 基準範囲外の項目がみられます。運動と食事により、改善が期待されます。</p> <p>C. 基準範囲外の項目がみられます。</p> <p>今回改善されなければ、もう一度、主治医と相談してください。</p>					

運動条件測定結果

項目	基準範囲	前結果			今回結果	
測定日						
GOT	IU/l	40以下				
GPT	IU/l	35以下				
γ-GTP	IU/l	59以下				
クレアチニン(CRN)	mg/dl	1.2以下				
血色素量(Hb)	g/dl	男13.0以上 女11.0以上				
心電図						
運動条件判定	<p>A. 正常範囲です。運動するのに支障がありません。</p> <p>B. 基準範囲外の項目がみられますが、運動するのに支障がありません。</p> <p>C. 基準範囲外の項目がみられます。運動する際は、主治医と相談してください。</p> <p>コメント：</p>					

形態測定結果

項目	基準範囲	前結果			今回結果	
測定日						
身長	cm					
体重	kg					
BMI	kg/m ²	24.9以下				
体脂肪率	%	男19.9以下 女29.9以下				
ウエスト	cm	男84.9以下 女89.9以下				
ヒップ	cm					
肥満度判定	<p>A. 体型は普通です。</p> <p>B. 体型は太っています。</p> <p>C. 体型は太りすぎです。</p>					

c1. 「ストレッチ体操」

(ねらい)

- ・ 毎日の自己実践の継続のために活用する。

(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)

- ・ 自己実践用のエクササイズとしてストレッチ体操をイラスト付で紹介。
- ・ 留意点についても補足。

(出典)

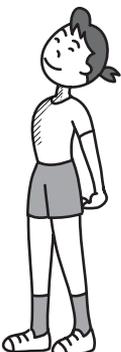
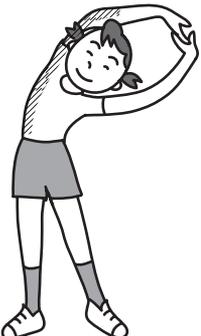
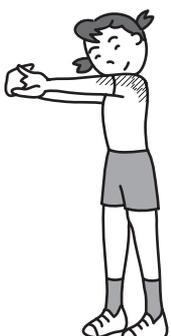
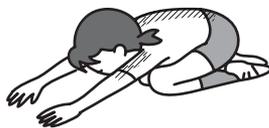
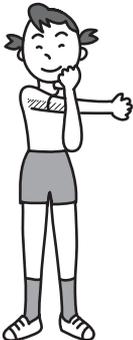
- ・ 鶴岡市作成（参考文献：山形県版健康づくりのための「運動指導マニュアル」）

ストレッチ体操

留意点

1. 「心地よい痛みを感じる」程度に伸ばす。
2. 無理な反動をつけずにゆるやかに伸ばす。
3. 伸ばす時間は各種目15～30秒
4. 呼吸は自然に行い、決して息を止めない。
5. 実践する時間帯はいつでもよく、1日に数回行ってもよい。

伸ばす部分を//////で示しています。
この部分に意識を集中させて伸ばしましょう。

<p>1 上半身</p> 	<p>4 首(前)・胸</p> 	<p>8 脇腹・胸</p> 	<p>12 脇腹・胸</p> 
<p>2 腕・体側</p> 	<p>5 首(後)・背・腕</p> 	<p>9 ふくらはぎ</p> 	<p>13 背・首(後)・肩</p> 
<p>3 腕</p> 	<p>6 首(横)・肩</p> 	<p>10 アキレス腱</p> 	<p>14 胸・首(前)</p> 

c2. 「いつでもどこでも1日10分間のダンベル体操」

(ねらい)

- ・ 毎日の自己実践の継続のために活用する。

(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)

- ・ 自己実践用のエクササイズとしてダンベル体操をイラスト付で紹介。
- ・ 留意点についても補足。

(出典)

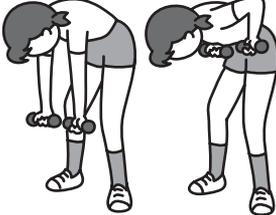
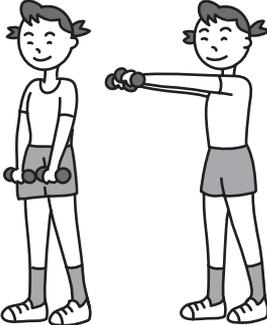
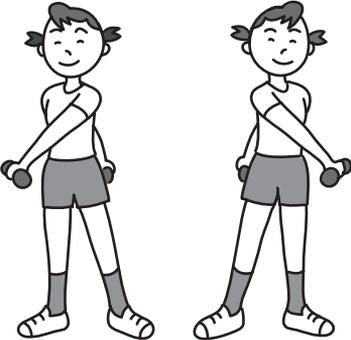
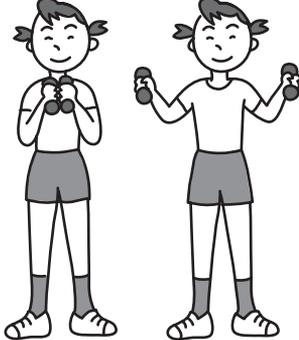
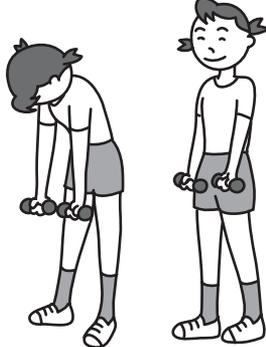
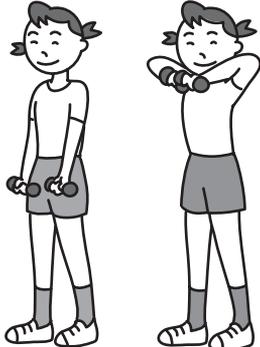
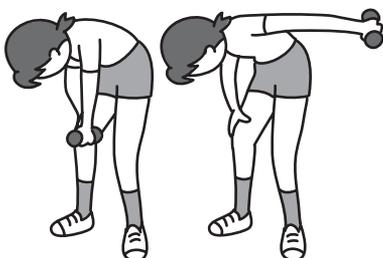
- ・ 鶴岡市作成（参考文献：山形県版健康づくりのための「運動指導マニュアル」）

c2. 「いつでもどこでも1日10分間のダンベル体操」

いつでもどこでも 1日10分間の ダンベル体操

ダンベル体操の留意点

1. ダンベルの重さは、押し上げ運動を10回反復して「まだ楽だな」と感じるぐらいがよい。目安として女性で2~3kg、男性で3~5kg、高齢者は男女とも1~2kgが適当。
2. 呼吸は自然に行い、決して息を止めない。
3. ダンベルをいつでもしっかりと握り締める。
4. 反動をつけずに、ゆっくりと動かす。(1回約3秒)
5. 意識を集中して、「ながら運動」を避ける。
6. やる時間帯は、夕方から寝る前ぐらいが最も良い。

<p>1 押し上げ運動 (15~20回)</p> 	<p>2 前傾引き上げ運動 (15~20回) 注) 逆手握り</p> 	<p>3 シャガみ運動 (15~20回)</p> 	<p>4 前方振り上げ運動 (10~15回)</p> 
<p>5 腕振り運動 (15~20回)</p> 	<p>6 観音開き運動 (15~20回)</p> 	<p>7 前傾上体起こし運動 (15~20回)</p> 	
<p>8 上方引き上げ運動 (15~20回)</p> 	<p>9 前傾巻き上げ運動 (左右各15~20回)</p> 	<p>10 前傾後方押し上げ運動 (左右各15~20回)</p> 	

ダンベル体操に使う道具は お安くお求めできます。
また、手作りでもできますヨ

c4. 「目標エネルギーを確認しましょう（食事調査結果より）」

(ねらい)

- ・ 目標エネルギーの確認と摂取エネルギーのコントロールの指導に活用する。

(対象者)

- ・ 参加者全員

(使用のタイミング)

- ・ 集団講義
- ・ 食事編（1回目）

(内容・利用方法等)

- ・ 食事調査結果をもとに目標エネルギーを確認し、そのための食べ方や目安を表やイラストを用いて確認していく。
- ・ また、果物、牛乳・乳製品、間食、アルコールなど摂取エネルギーに影響を与えやすい食品群等について学習する。

(出典)

- ・ 鶴岡市作成

食事調査結果より

目標エネルギーを確認しましょう

①標準体重の求め方

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

②BMIの求め方

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

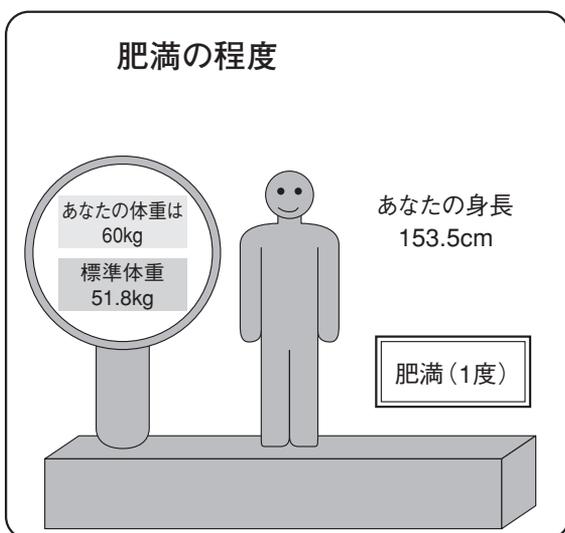
【判定】

18.5以上～25未満…普通体重

25以上～30未満…肥満1度

30以上～35未満…肥満2度

35以上～40未満…肥満3度



栄養摂取量

栄養素	単位	所要量	摂取量	充足率(%)
エネルギー	(kcal)	1400	1955	140
蛋白質	(g)	55.7	80.5	146

あなたの
目標エネルギーです。

～食べ方の目安～

食 品			目標エネルギー						
			1300 kcal	1400 kcal	1500 kcal	1600 kcal	1700 kcal	1800 kcal	1900 kcal
主 食	ごはん (1食あたり)	朝	140g	150g	160g	170g	180g	190g	200g
		昼	140g	150g	160g	170g	180g	190g	200g
		夕	140g	150g	160g	170g	180g	190g	200g
主 菜	肉・魚		100g		110g		120g		
	卵		50g						
	大豆食品		100g						
副 菜	野 菜 (きのこ、海藻も含む)		350g以上						
★	牛乳・乳製品		200g (cc)						
★	くだもの		150g						
いも類			50g						
砂 糖 (おやつの方も含む)			10～15g		15g		20g		
油 脂			5～10g				10～15g		

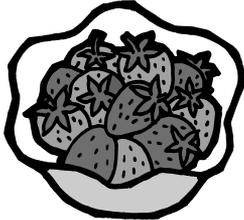
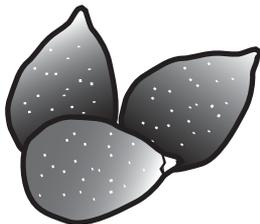
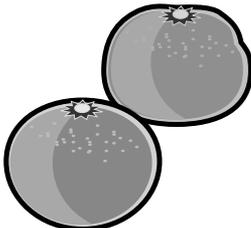
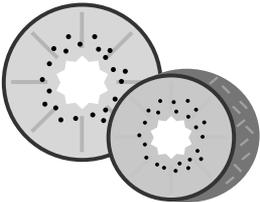
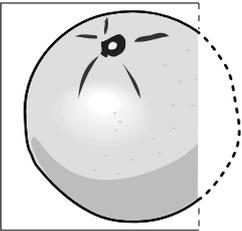
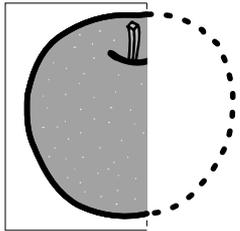
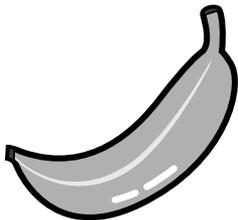
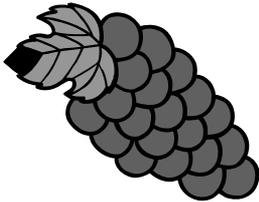
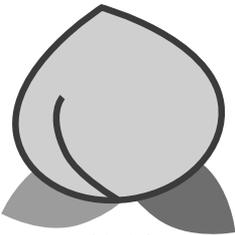
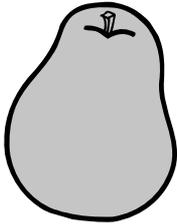
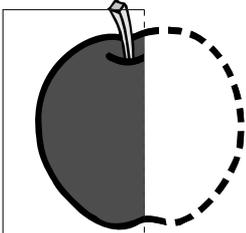
c4. 「目標エネルギーを確認しましょう（食事調査結果より）」

果物について

- ♪ 適量を知り、食べ過ぎに注意しましょう。
- ♪ 間食として果物を利用するのも効果的。

～果物の適量は…～

下のイラストはそれぞれの果物の1日の適量です。参考にしましょう。

 〈柿〉	 〈いちご〉	 〈いちじく〉	 〈みかん〉
 〈キウイフルーツ〉	 〈グレープフルーツ〉	 〈すいか〉	 〈ナシ〉
 〈バナナ〉	 〈オレンジ〉	 〈ぶどう〉	 〈メロン〉
 〈もも〉	 〈洋ナシ〉	 〈りんご〉	※ちがう果物を半分ずつ 組み合わせてもOK

アルコールについて

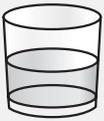
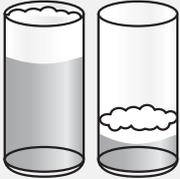
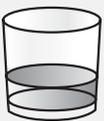
- ♪ お酒はエネルギー量が多いわりに栄養はからっぽです。
多量飲酒は食事量のコントロールができにくくなり、食べ過ぎ、飲み過ぎの原因に…。
- ♪ 適量を心がけましょう。

●適量のお酒とは…

どんなお酒もアルコールはしっかり吸収されるので、飲めば飲んだだけ1日の摂取エネルギーが高くなります。

飲むなら下の写真を参考に、1日80kcal～160kcalの範囲内で飲みましょう。

～80kcalあたりのアルコール飲料～

● グレープフルーツ酎ハイ  160 g	● 焼酎 (25度)  55 g	● 純米酒  80 g	● ビール  200 g
● ジントニック  135 g	● 焼酎 (35度)  40 g	● 本醸造酒  75 g	● 発泡酒  180 g
● モスコミュール  140 g	● ウイスキー  30 g	● 紹興酒  65 g	● 赤ワイン  110 g
● カンスーダ  130 g	● ブランデー  30 g	● 梅酒  55 g	● 白ワイン  105 g

c5. 「主食について」

(ねらい)

- ・目標エネルギーを守るために、摂取エネルギーのコントロールの指導に活用する。

(対象者)

- ・参加者全員

(使用のタイミング)

- ・集団講義
- ・食事編（2回目）

(内容・利用方法等)

- ・主食、油脂・多脂性食品について、目安を表やイラストを用いて確認し、エネルギーカットの方法を学習する。

(出典)

- ・鶴岡市作成

H17 ヘルスアップセミナー
食事編(2回目)

主食について

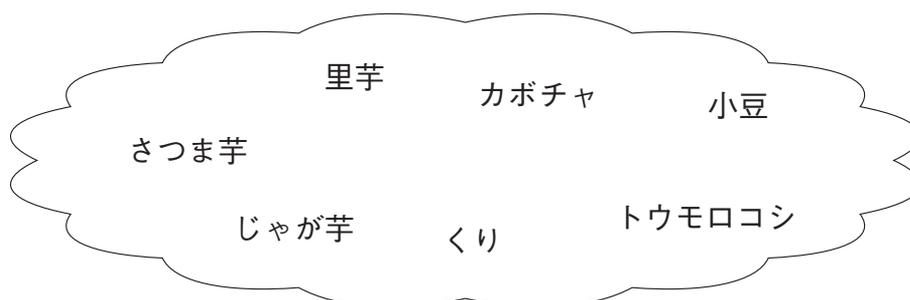
- ♪ 自分の適量を知り、しっかり食べましょう。
- ♪ ごはんの適量を自分のお茶碗で量ってみましょう。

～ごはんの量に相当する主食の量は… (1食分)～

	1300 kcal	1400 kcal	1500 kcal	1600 kcal	1700 kcal	1800 kcal	1900 kcal
ごはん (1食あたり)	140g	150g	160g	170g	180g	190g	200g
赤 飯	110g	120g	←→	135g	←→	150g	160g
も ち	95g	105g	←→	120g	←→	135g	140g
食パン (6枚切り)	1・1/3枚	1枚半	←→				2枚
” (8枚切り)	1・4/5枚	2枚	←→				2枚半
乾 麵 (そば・うどん・パスタ)	55g	60g	←→	70g	←→	75g	80g
うどん (茹で)	0.9玉	1玉	←→				1・1/3玉
中華麵 (生)	2/3玉	3/4玉	←→				1玉

ごはん 【150g】 = 食パン (6枚切) 【1枚半】 = うどん (茹で) 【1玉】

～このような食品を多く食べた時は～



「主食の量」を少し減らしましょう

油脂・多脂性食品について

肉の部位別エネルギーの違い

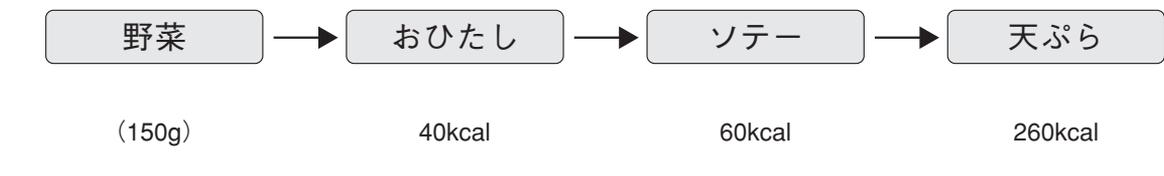
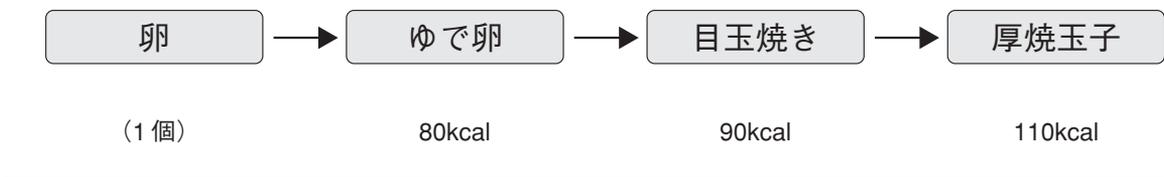
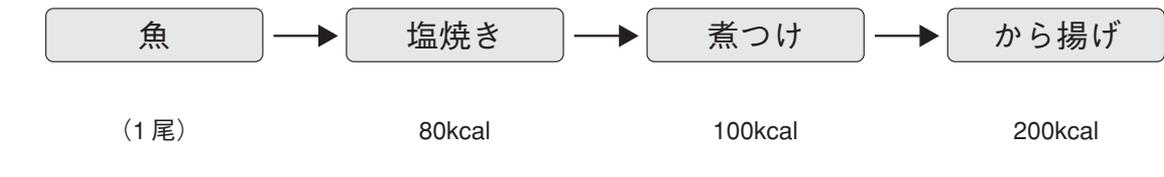
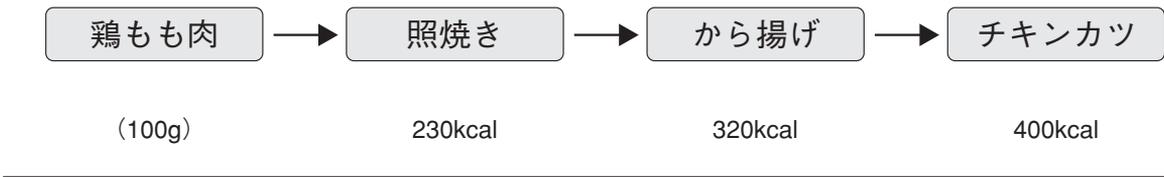
(100gあたり)

豚 肉	ばら肉	390 kcal
	ロース	260 kcal
	ひき肉	220 kcal
	もも肉	180 kcal
	赤身	130 kcal
	ひれ	115 kcal

(100gあたり)

鶏 肉	もも (皮付き)	200 kcal
	ひき肉	165 kcal
	もも (皮なし)	115 kcal
	ささ身	105 kcal

料理方法でこんなに違うエネルギー



エネルギーカットの方法(一例)

改善前	エネルギー (kcal)	対策	改善後	エネルギー (kcal)	カットエネルギー (kcal)
食パン6枚切り1枚、バター10g	240	⇒	食パン6枚切り1枚、バター5g	200	40
食パン6枚切り1枚、バター10g	240	⇒	食パン6枚切り1枚	160	80
食パン6枚切り2枚	320	⇒	食パン8枚切り2枚	240	80
ごはん200g	320	⇒	ごはん150g	240	80
そうめん(乾) 100g	400	⇒	そうめん(乾) 80g	320	80
牛乳200mℓ	136	⇒	低脂肪牛乳200mℓ	104	32
牛乳200mℓ	136	⇒	スキムミルク大さじ3 (20g)	80	56
油大さじ1	111	⇒	油小さじ1	37	74
マヨネーズ大さじ1	80	⇒	ノンオイルドレッシング大さじ1	9	71
普通サイズのショートケーキ	320	⇒	ミニサイズのショートケーキ	224	96
ジャンボシュークリーム	229	⇒	ミニシュークリーム	80	149
チョコレート5粒	133	⇒	チョコレート2粒	53	80
ビール500mℓ 缶1本	200	⇒	ビール350mℓ 缶1本	140	60
スポーツ飲料350mℓ 1本	85	⇒	お茶350mℓ 1本	0	85
缶コーヒー(砂糖入り) 200mℓ 1本	80	⇒	缶コーヒー(ブラック) 200mℓ 1本	0	80

c6. 「食べ方の工夫で上手に減塩」

(ねらい)

- ・ 過剰な塩分摂取を避けるための減塩指導に活用する。

(対象者)

- ・ 参加者全員

(使用のタイミング)

- ・ 集団講義
- ・ 食事編 (3回目)

(内容・利用方法等)

- ・ 減塩について、目安を表やイラストを用いて確認し、上手な減塩のための調理のコツを学習する。
また、外食の特徴を代表的なメニューの写真などを用いて確認し、食べ方のポイントを学習する。

(出典)

- ・ 鶴岡市作成

食べ方の工夫で上手に減塩

●上手な減塩、調理のコツ

<p>1 みそ汁、すまし汁などの汁物は1日1~2杯にしましょう。</p> <p>1日2杯まで</p>	<p>2 だし割りじょうゆ(しょうゆとだしを1対1~2の割合で合わせたもの)をうまく活用しましょう。</p> <p>しょうゆ1:1~2だし</p>	<p>3 香り(シソの葉、ネギなど)や酸味(レモン、ユズなど)香辛料(カレー粉、こしょう)で薄味を補いましょう。</p>
<p>4 塩鮭、干し物はなるべくさけ、生の魚を使いましょう。</p>	<p>5 麺類は汁を残しましょう。</p>	<p>6 インスタント食品、加工食品はほどほどにしましょう。</p>

●目にみえない塩分に気をつけよう

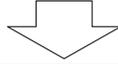
「主な食品に含まれる塩分量」

調味料	肉・魚加工食品・乳製品	冷凍食品・加工食品
<p>小さじ(5cc)1杯の塩分量</p> <p>塩(精製塩) 6g しょうゆ 0.9g みそ 0.7g ソース 0.4g ドレッシング 0.2g ケチャップ 0.2g マヨネーズ 0.1g</p>	<p>2.9g 甘塩さけ (55g) 0.9g すじこ (20g)</p> <p>1.3g たらこ (20g)</p> <p>1g ウインナー 4本 (50g) 1.0g チーズ 1個 (20g)</p>	<p>1.0g ハンバーグ 1個 (90g) 2.0g ビラフ 1袋 (250g)</p> <p>1.7g コーンクリームポタージュ (250g)</p> <p>0.3g ギョーザ 3個 (25g) 2.6g カレー 1袋 (180g)</p>
漬物	おやつ・つまみ	パン・麺類
<p>2.5g なすの塩漬け3個 (50g)</p> <p>2.5g 梅干し1個 (10g)</p> <p>3g たくあん漬け 半月形1cm3切れ (30g)</p>	<p>1g 塩せんべい 4~5枚 (50g)</p> <p>0.5g ポテトチップス 1/2袋 (50g) 1.2g さきいか (30g)</p>	<p>1g 食パン 6枚切れ1枚 (60g)</p> <p>4.9g カップ麺 1カップ (75g)</p> <p>5.3g インスタントラーメン1個 (85g)</p>

外食の特徴

- ・忙しい生活の中で食生活に占める外食の割合が高くなってきています。
- ・家庭内での外食も増えているようです。

- ① 高エネルギー …ごはんやめんがたっぷり
自分の適量を食べるようにしましょう。
- ② 高塩分 …味つけも濃い目
漬物・汁物を残したり、調味料のかけ過ぎに気をつけましょう。
- ③ 高脂肪(質) …あぶらもいっぱい
揚げ物・洋食・中華などは特に油がいっぱいです。
ドレッシング・マヨネーズにも気をつけましょう。
- ④ 野菜不足 …野菜はどこに？
彩りや付け合わせ程度のことが多く、量は少なめです。



- ★選ぶときに気をつけよう
- ★食べるときに気をつけよう
- ★次の食事に配慮しよう

～栄養成分表示の見方～

☆外食や食品を購入するときに、知っておくと便利です。参考にして上手に選びましょう。

【栄養成分表】 サンドイッチ 1食当たり

エネルギー	:	394kcal
たんぱく質	:	14.9g
脂質	:	22.6g
炭水化物	:	32.8g
ナトリウム	:	1.1g

【熱量】と表示されることもあります。
熱量＝エネルギー

1食、1袋、1包、1枚、1粒、100g、100mlなど様々な表示単位があります。

ナトリウム量から食塩相当量がわかります。
ナトリウム (g) × 2.54 = 食塩 (g)
(例) ナトリウム 1.1g × 2.54 = 約 2.8g の食塩相当量です。

外食のエネルギー・塩分

和食

焼き魚定食

680kcal
塩分5.2g

天ぷら定食

850kcal
塩分5.5g

にぎり寿司

560kcal
塩分5.5g

どんぶり

かつ丼

850kcal
塩分5.0g

親子丼

640kcal
塩分4.5g

牛丼

700kcal
塩分3.8g

めん類

冷やし中華

580kcal
塩分4.2g

ラーメン

560kcal
塩分6.0g

鍋焼きうどん

520kcal
塩分6.8g

洋食

カレーライス

650kcal
塩分4.0g

オムライス

650kcal
塩分3.8g

スパゲッティ

640kcal
塩分3.6g

中華

チャーハン

600kcal
塩分3.0g

中華丼

650kcal
塩分3.5g

焼きそば

600kcal
塩分4.0g

c9. 「咀嚼と健康—かむことの大切さ—」

(ねらい)

- ・肥満予防のために活用する。

(対象者)

- ・参加者全員

(使用のタイミング)

- ・ 集団講義
- ・ 食事編（4回目）

(内容・利用方法等)

- ・咀嚼の8つの効用を中心に、唾液の働き等について学習し、肥満予防につなげる。

(出典)

- ・鶴岡地区歯科医師会 毛呂光一

平成17年度 鶴岡市ヘルスアップセミナー

咀嚼と健康

—かむことの大切さ—

カミカミ 噛み咬み度チェック

チャーハン やカレーラ イスをよく 食べる	テレビを見 ながら食事 をする	食事中に飲 み物をよく 飲む	食べるのが 早いとよく いわれる
お茶漬けが 好き	噛む回数は ひとくち 10回くらい	生野菜が嫌 い	一人で食事 をする事が 多い
ステーキよ りもハンバ ーグが好き	パンの耳は 残してしま う	ファースト フードをよ く食べる	抜いたまま になっている 歯がある

診断結果 噛み咬み度チェック

「はい」と思う項目が0~2個 **合格**
あなたの噛む習慣は良好です。
これからも健康な歯と歯肉を保ちましょう。

「はい」と思う項目が3~6個 **注意**
食事の時は噛むことを意識してみましょう。
たまにはゆったりとした食事をするよう心掛けましょう。

「はい」と思う項目が7個以上 **危険**
噛むことを忘れているかもしれません。
噛む回数が少ないと、脳への刺激が不足し
老化が早まってしまいそう…

咀嚼(そしゃく)とは

かみくだくこと。かみくだいて味わうこと。
物事や文章などの意味をよく考えて味わうこと。

[広辞苑 第四版]

咀嚼 繰り返しなんどもかむこと。

咀嚼 細かくかみ砕くこと。

咀嚼の8つの効用

歯科衛生士の啓発活動ではよく噛むことの効用として「ヒミコノハガイーゼ」
を使っています。それぞれ次のような理由があるからです。

- ヒ 肥満防止
ゆっくりよく噛んで食べると食べ過ぎをふせげる。
- ミ 味覚の発達
よく味わうことにより食物の味がよくわかる。
- コ 言葉の発達
よく噛むことによりあごの発達がよくなる。
- ノ 脳の発達
動物実験では粉末のえさより固形のえさで育てたほうが脳が発達する。
- ハ 歯の病気の予防
ムシ歯や歯ぐきの病気の予防
- ガ ガン予防
唾液中のペルオキシダーゼが食品中の発ガン性を無毒化
- イー 胃腸快調
消化を助け食べ過ぎをふせく。
- ゼ 全力投球
力いっぱい仕事や遊びに集中できます。

噛む回数と食事時間の減少

卑弥呼の時代の1/6に減少
戦前に比べても約半分

c9. 「咀嚼と健康—かむことの大切さ—」

現代人は平安貴族

平安貴族の料理と庶民料理噛む回数実験

一通り食べるのに噛んだ回数：

庶民料理	2969回
貴族料理	733回

筋電計で調べた頬の筋肉活動は、貴族は庶民の1/25

現代の人気メニュー別噛む回数

カレーライス	117回
ラーメン	407回
スパゲティ	560回
焼肉定食	662回

NHK「ためしてガッテン」より

よく噛んで唾液を出そう

噛むことは食中毒まで防ぐ

良く噛む ⇒ 顎を動かす ⇒ 唾液が出る
⇒ 唾液の機能が発揮される

はやめし食いは命を縮める

唾液の働き

化学的消化作用：

「唾液アミラーゼ」のはたらきによって、デンプンを分解します。
咀嚼や飲み込みの補助作用をします。

円滑作用：発音をスムーズにします。

溶媒作用：溶解し、味覚を促進します。

洗浄作用：食物残渣を除去します。

抗菌作用：リゾチーム、ペルオキシダーゼ、ラクトフェリンにより、病原微生物に抵抗します。

pH緩衝作用：急激なpHの変化を防ぎます。

しっかり噛んで、いきいきダイエット

頭も良くなり、肥満予防

- ・一口30回を目安に良く噛むこと
- ・血糖値が早く上がり、満腹中枢が刺激される
- ・食べる量が2/3でも満足できる

ガンの早期発見は口から

口は健康状態を映す鏡

まず口腔内に症状が出ることも多い
全身の抵抗性の低下 ⇒ 口の粘膜の変化や出血

ここまで変わった子供の食習慣

軟食嗜好、水洗式食事法

- ・食事中に水物を飲んで食べている
- ・片側でしか噛まない
- ・軟らかいものを好んで食べる
- ・早めし、偏食、よく噛まない、軟食嗜好
= 噛む回数、食事時間の不足

顎の発達と授乳、咀嚼

母乳は嘔まないと飲めない

- 母乳による授乳期間の不足＝顎の発達不足
- 早すぎる離乳、丸飲み習慣＝

噛むことができない幼稚園児 10%

日本の子供の歯が危ない

歯科予防後進国日本

12歳での永久歯の虫歯の本数
WHOの勧告＝3本以下

ノルウェー、フィンランド、デンマークなど
北欧では1.7本程度までに減少

欧米の10カ国以上が80年代に目標達成

日本はいまだに4.9本!?

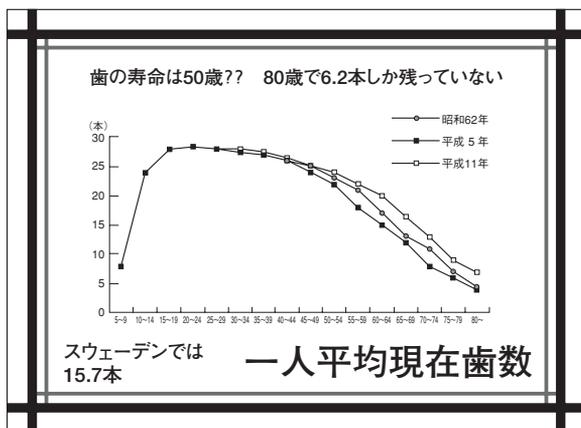
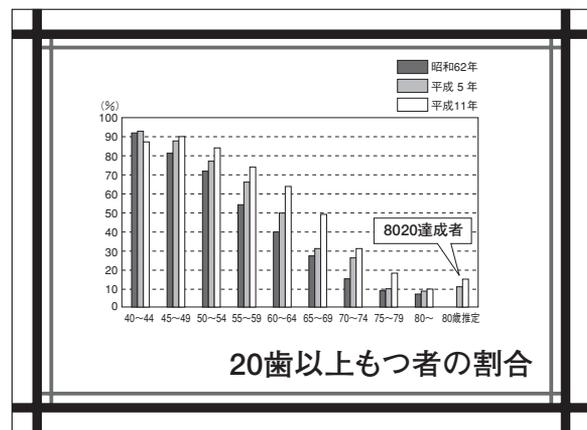
8020運動は0歳から

21世紀における国民健康づくり運動

健康日本21

歯の健康目標

- 80歳で20本以上歯を残す
- 3歳児でムシ歯ゼロ
- 12歳児の一人平均ムシ歯数(DMF歯数)を1歯以下に
- 40～50歳における進行した歯周病を3割減らす



100歳の楽しみアンケート

- 1位 食べること
- 2位 家族との団欒
- 3位 眠ること
- 4位 友人との談話

読売新聞

c9. 「咀嚼と健康—かむことの大切さ—」

よく噛むことがボケを防ぎます

神経細胞と歯は使わなければ衰えます

ボケ予防は噛むことから

- ・ しっかり噛んで食べることが全身の健康増進に
- ・ 痴呆は残存歯数、義歯の使用度、咬合力に反比例
- ・ 咀嚼と脳の活性化は関連がある
 - － チューインガム咀嚼で咀嚼側の脳血流量が増加
 - － 動物実験で抜歯により記憶力低下
- ・ 良い義歯を入れて痴呆から立ち直る
 - － 咀嚼機能回復 → 家族と同じものが食べられる
 - － 構音機能回復 → 家族との会話による刺激
 - － 審美的回復 → おしゃれをする気に

日本咀嚼学会「咀嚼と健康ファミリーフォーラム」より

良い歯・良い義歯は病気を治す

寝たきりのお年寄りが義歯の修理で噛めるようになったら、健康が目立って回復し、床ずれも治ってしまった。

大阪大学医学部の症例より

今や慢性疾患は口から治す時代

入れ歯で寝たきりを防止

寝かせきりにならないために

寝たきり ⇒ 歯科治療が受診できない ⇒
噛めなくなる ⇒ 食欲不振、栄養失調、気力減退
治癒力、抵抗力の低下 ⇒ 寝たきりが長期化

悪循環を断ち切るために、是非、在宅歯科往診の申込みを

在宅訪問歯科診療

利用できる方
市内在住の65歳以上で寝たきりや歩行困難な方

申込・問合せ先
市役所健康課高齢保健係

☎〇〇-〇〇〇〇 内線〇〇〇

高齢者ほど口の中の清掃は念入りに

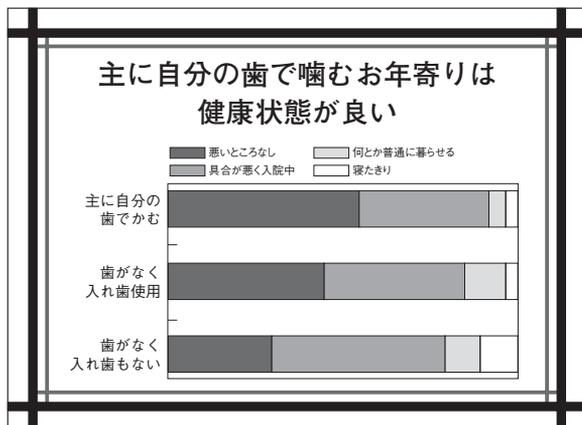
抵抗力が低下すると口が原因で大きな病気に

・ 誤嚥性肺炎

寝たきりに多い、日本人の死因の4位（内94%が高齢者）

・ 歯性病巣感染

歯周炎などが原因で心弁膜症に



「歯」の定期検診・定期清掃

かかりつけの歯科医院・歯科医師をつくりましょう

c11. 「運動の必要性について再確認しよう」

(ねらい)

- ・運動を継続するための指導として活用する。

(対象者)

- ・参加者全員

(使用のタイミング)

- ・集団講義
- ・運動編（2回目）

(内容・利用方法等)

- ・運動による体への効果を学び、ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングの各利点を確認し、ポイントを学習する。

(出典)

- ・鶴岡市作成

運動の必要性について再確認しよう

① 運動すると体にどんないいことがあるの？

1) 体内に蓄えられた余分なエネルギーを消費する。

⇒脂肪細胞に蓄えられた余分なエネルギーが使われる。

肥満を予防・
解消できる

2) 運動を繰り返し継続していくと、筋肉や脂肪組織が体内で変化する。

⇒体内の筋肉量が増え、基礎代謝が高められる。

※基礎代謝ってなに？

→私達が生きていく上で最小限必要なエネルギー
(呼吸・体温の保持・脳、心臓、肺、肝臓
などの内臓を働かせるためのエネルギー)

※基礎代謝量は年齢、性別、個人の筋肉量等によって違う

【性・年齢別基礎代謝量】

年齢	男	女
1～2	700	700
3～5	900	860
6～8	1,090	1,000
9～11	1,290	1,180
12～14	1,480	1,340
15～17	1,610	1,300
18～29	1,550	1,210
30～49	1,500	1,170
50～69	1,350	1,110
70以上	1,220	1,010

(単位) kcal/日

3) 心臓、肺を中心とした血液循環が盛んになる。

⇒心肺機能を高め、全身の持久力を向上する。

また血液の質が改善され、動脈硬化を予防する。

・血糖値↓↓

・血圧↓↓

・コレステロール↓↓

・HDL↑↑

・中性脂肪↓↓

・ストレスを解消する

② 運動（トレーニング）の種類は？

ストレッチ 有酸素運動 筋力トレーニング

ストレッチ

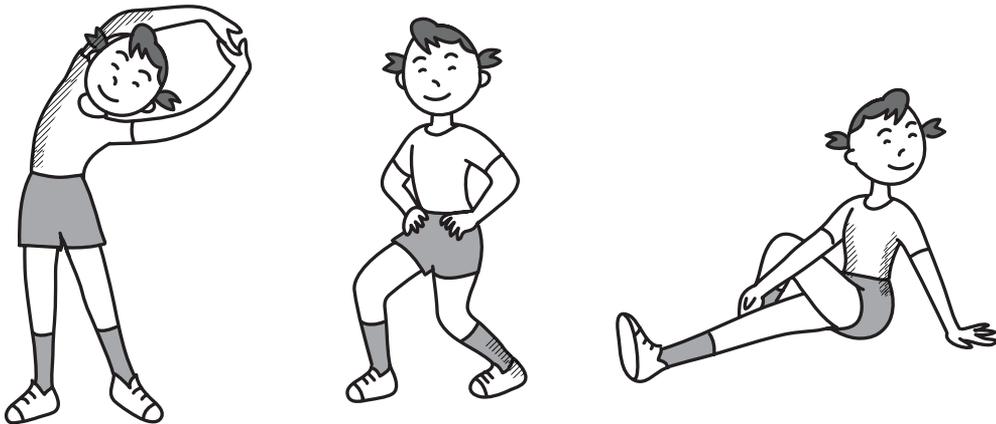
・体の柔軟性を高めるトレーニング・

《利 点》

- 運動で使う（使った）筋肉や腱を伸ばすことで、ケガや筋肉痛を予防する
- 転びにくく、疲れにくい体になり、運動前の体の準備になる
- 高められた柔軟性は、長い時間維持される
- 筋肉を伸ばすことにより、脳神経にも影響を与える（頭がスッキリする。）

《ポイント》

- 呼吸は止めずに、15～20秒筋肉をゆっくり伸ばす
- 伸びている筋肉を意識しながら行う
- 反動はつけない
- 毎日行うことでストレッチ効果が上げられる



有酸素運動

・全身の持久力を高めるトレーニング・

ウォーキング、エアロバイク、エアロビクス、水泳 など

《利 点》

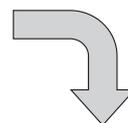
- 心臓に無理がなく、安全性が高い
- 心臓や肺の機能を高める
- 強い運動を短時間行うより、弱い運動を長く続けた方が消費カロリーが大きい
- 脂肪を燃焼する

《ポイント》

- 息があがる程度の運動を20～30分継続すると効果的
- 週3回以上を目標にする
- 水分補給を適宜行う
- 体調に合わせて行い、具合が悪い時や疲れている時は休む

●息があがる程度の運動とは…脈拍で考える

最大心拍数の60～80%



～自分にあつた目標となる心拍数の求め方～

最大心拍数 = $220 - \text{年齢} = \text{ } .$

最大心拍数の60% = $\text{ } \times 0.6 = \text{ } \quad \text{運動初心者}$

}

最大心拍数の80% = $\text{ } \times 0.8 = \text{ } \quad \text{運動継続者}$

筋力トレーニング

・ 全身的・部分的に筋力を高めるトレーニング・

腹筋、腕立てふせ、背筋、ダンベル体操 など

《利 点》

エネルギーを使う工場のようなもの

- 体内の筋肉を増やすことにより、基礎代謝を高める

※全身的にも部分的にも筋力は必要

《ポイント》

- 体のどの部分が強化されているのか意識して行う
(腕、腹、太もも、背中などの体の筋肉)
- 週3回ぐらいを目安にする
(筋肉の疲労状態をみて、トレーニング後は休養をとる)
- 呼吸を止めないようにする
(力を入れる際は息を吐くことを心がけて)
- 筋力がついてきたら、少しずつ回数や負荷を加えると効果的
- 効果を期待するため長期的に(3ヶ月～半年)トレーニングを続ける

運動は…継続することが大事!!
運動のやりだめはできません

運動を続けるコツは？

◆運動を始める時は、最初から頑張り過ぎずに、徐々に運動の強度をあげる。(時間、回数、負荷)

◇体調に合わせて無理をしない。

◆体調が悪い時は休む。

◇時間が取りにくい時は、短時間でもいいのでやってみる。

◆しばらく運動ができない日が続いても、あきらめずに気持ちを入れ替えて再開する。(例 朝 15分、夜 15分)

◇冬期間は室内でできる体操など取り入れてみる。

◆

◇

～もし、中断してしまっても…また始めることが大事！運動は続けられれば必ず効果があります！

e1. ウォーキング日誌

(ねらい)

- ・ 毎日の自己実践の継続のために活用する。

(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)

- ・ 毎日の歩数と体重を記録し、1週間ごとに集計し、その週の感想を記入する。

(出典)

- ・ 鶴岡市作成

《ウォーキング日誌》

- 毎日、記録しましょう。
そして、毎回歩数の平均と体重の平均を出しましょう。

1 週 目

	歩数(歩)	体重(kg)
9/11(日)		
9/12(月)		
9/13(火)		
9/14(水)		
9/15(木)		
9/16(金)		
9/17(土)		
9/18(日)		
今週の平均		

感想	
----	--

2 週 目

	歩数(歩)	体重(kg)
9/19(月)		
9/20(火)		
9/21(水)		
9/22(木)		
9/23(金)		
9/24(土)		
9/25(日)		
今週の平均		

感想	
----	--

3 週 目

	歩数(歩)	体重(kg)
9/26(月)		
9/27(火)		
9/28(水)		
9/29(木)		
9/30(金)		
10/1(土)		
10/2(日)		
今週の平均		

感想	
----	--

4 週 目

	歩数(歩)	体重(kg)
10/3(月)		
10/4(火)		
10/5(水)		
10/6(木)		
10/7(金)		
10/8(土)		
10/9(日)		
今週の平均		

感想	
----	--

e1. ウォーキング日誌

《ウォーキング日誌》

5 週 目

	歩数(歩)	体重(kg)
10/10(月)		
10/11(火)		
10/12(水)		
10/13(木)		
10/14(金)		
10/15(土)		
10/16(日)		
今週の平均		

感想	

6 週 目

	歩数(歩)	体重(kg)
10/17(月)		
10/18(火)		
10/19(水)		
10/20(木)		
10/21(金)		
10/22(土)		
10/23(日)		
今週の平均		

感想	

7 週 目

	歩数(歩)	体重(kg)
10/24(月)		
10/25(火)		
10/26(水)		
10/27(木)		
10/28(金)		
10/29(土)		
10/30(日)		
今週の平均		

感想	

8 週 目

	歩数(歩)	体重(kg)
10/31(月)		
11/1(火)		
11/2(水)		
11/3(木)		
11/4(金)		
11/5(土)		
11/6(日)		
今週の平均		

感想	

《ウォーキング日誌》

9 週 目

	歩数(歩)	体重(kg)
11/7(月)		
11/8(火)		
11/9(水)		
11/10(木)		
11/11(金)		
11/12(土)		
11/13(日)		
今週の平均		

感想	

10 週 目

	歩数(歩)	体重(kg)
11/14(月)		
11/15(火)		
11/16(水)		
11/17(木)		
11/18(金)		
11/19(土)		
11/20(日)		
今週の平均		

感想	

11 週 目

	歩数(歩)	体重(kg)
11/21(月)		
11/22(火)		
11/23(水)		
11/24(木)		
11/25(金)		
11/26(土)		
11/27(日)		
今週の平均		

感想	

12 週 目

	歩数(歩)	体重(kg)
11/28(月)		
11/29(火)		
11/30(水)		
12/1(木)		
12/2(金)		
12/3(土)		
12/4(日)		
今週の平均		

感想	

e1. ウォーキング日誌

《ウォーキング日誌》

13 週 目

	歩数(歩)	体重(kg)
12/5(月)		
12/6(火)		
12/7(水)		
12/8(木)		
12/9(金)		
12/10(土)		
12/11(日)		
今週の平均		

感想	
----	--

14 週 目

	歩数(歩)	体重(kg)
12/12(月)		
12/13(火)		
12/14(水)		
12/15(木)		
12/16(金)		
12/17(土)		
12/18(日)		
今週の平均		

感想	
----	--

e2. 平均体重・歩数記録表

(ねらい)

- ・ 毎日の自己実践の継続のために活用する。

(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)

- ・ ウォーキング日誌より1週間ごとのデータを転記し、グラフ化する。

(出典)

- ・ 鶴岡市作成

Aコース

H17 ヘルスアップセミナー

平均体重・歩数
記 録 表

班

受講番号

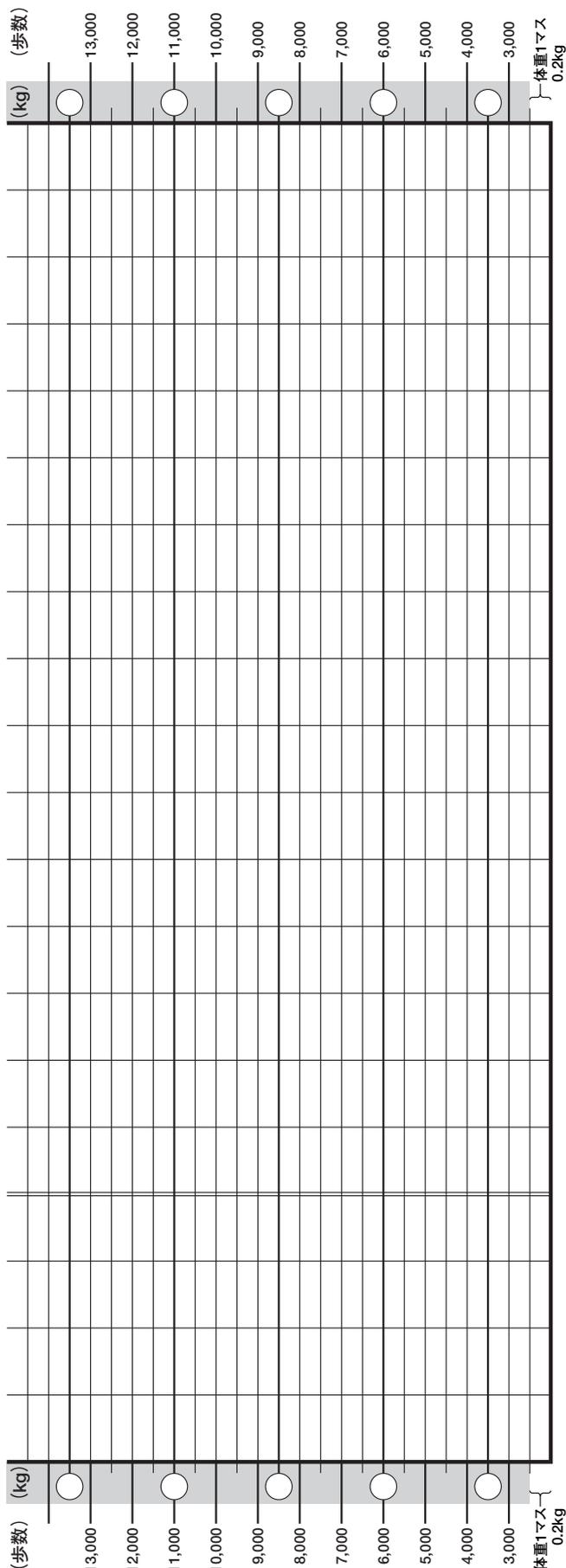
名前

Aコース 班 受講番号 名前

☆ 食事	今月の目標 ♪	2ヶ月目の目標 ◇	3ヶ月目の目標 ◇	これからの目標 ■
☆ 運動	♪	◇	◇	■
☆ その他	♪	◇	◇	■
♪ なんでも ひとこと欄	◇		■	
スタッフから ひとこと				

私の大目標は…
☆

※体重1マス…0.2kg
※歩数1マス…500歩



参加前	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	6週目	7週目	8週目	9週目	10週目	11週目	12週目	13週目	14週目	15週目	16週目
記入月日	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5
平均体重																
平均歩数																

g1. 個人面接用記録用紙

(ねらい)

- ・生活習慣の個人目標と具体的な行動変容（記録）を確認し、参加者が実行可能になるようなアドバイスを活用する。
- ・セミナー開始後1ヶ月の学習や運動体験について参加者の反応や意欲を確認し、意欲的に継続できるような支援に活用する。

(対象者)

- ・参加者全員

(使用のタイミング)

- ・個人面接

(内容・利用方法等)

- ・個人面接1回目（30分）
 - 個人目標（結果通知表に参加者が記載した個人目標を転記）
 - 目標にする実践課題（食事・運動・医療・その他）
- ・個人面接2回目（15分）
 - 現状と課題（食事・運動・医療・その他）
 - 目標達成に向けた具体的な支援と、必要に応じた具体的な行動目標の修正を行う。

(出典)

- ・鶴岡市作成

g1. 個人面接用記録用紙

個人面接1回目	個人面接2回目
(個人目標))	(現状と課題))
(目標にする実践課題))	
食 事	食 事
運 動	運 動
医 療	医 療
そ の 他	そ の 他
))
年 月 日	年 月 日
サイン (サイン (
))

g2. 個別面接マニュアル

(ねらい)

- ・効果的な個別面接の運営に活用する。

(対象者)

- ・支援スタッフ

(使用のタイミング)

- ・個人面接

(内容・利用方法等)

- ・個人面接のねらいと面接内容等の説明。

(出典)

- ・鶴岡市作成

g2. 個別面接マニュアル

平成 17 年度ヘルスアップセミナー

個別面接マニュアル

第1回 個別面接 1人 約30分

- 【ねらい】
1. セミナー参加にあたり受講者の思いを聴く
(参加動機 開講式の印象 感想など)
 2. 測定結果通知書や食事頻度調査結果・食事記録のコメントについての受講者の理解度を確認し、必要に応じ説明を加える
 3. 生活習慣改善の個人目標と具体的な行動内容(記録)を確認し、受講者が実行可能になるようなアドバイスを行う
- *面接時の状況を記録する
- ***資料別紙1～4 参考資料を参照***

第2回 個別面接 1人 約15分

- 【ねらい】
1. セミナー開始1ヶ月間の学習や運動体験について受講者の反応や意欲を確認し、セミナーが意欲的に継続できるよう支援する
 2. 体重変化を見ながら目標達成に向けての具体的な支援を行い、必要に応じ具体的な行動目標の修正を行う

グループ学習

- 【ねらい】
1. 目標達成に向けて、セミナー最終1ヶ月間での行動意欲や生活習慣改善内容について、受講者同士の体験交流から相互に学びあう場とする

【すすめ方】 50分

GW①「受講者自身の体験を語り合う」 (20分)

- ・セミナー参加時に目標にしたこと
- ・目標達成のために努力したこと
- ・運動や食生活の調整で苦労したこと、良かったと思ったこと等

GW②「成功したきっかけや自分へのご褒美、実行が難しかった要因と対策を話し合う」 (15分)

(例)・ウォーキング→時間になったらシューズに履き替える

- ・ダンベルや運動の小道具をよく目につくところにおく
- ・間食→(まあいいや…)→お菓子の見えない場所に移動

深呼吸・お茶を飲む・体重計に乗る…

- ・お盆、正月、果物 etc 対策を事前に考えておく(イメージ化)

全体発表 1～2グループ+追加発言 (5分)

まとめ (10分)

g3. 個人面接時「食事調査結果票確認事項」

(ねらい)

- ・効果的な個別面接の運営に活用する。

(対象者)

- ・支援スタッフ

(使用のタイミング)

- ・個人面接

(内容・利用方法等)

- ・食事調査結果票のねらいと各項目の説明。

(出典)

- ・鶴岡市作成

ヘルスアップセミナー個人面接時 食事調査結果票の確認事項

★①～⑥の番号は「結果の見方」の用紙にある番号です

①栄養摂取量

- ◎目標エネルギーの確認。（食事講義1回目で使用し、学習します）
- ◎摂取量（今回の調査で食べていた量）
- ◎とり過ぎ、とり不足については②の円グラフで確認すると分かりやすい。

②栄養素充足率（円グラフ）

- ◎エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩についてはとり過ぎないように。その他の栄養素（カリウム～食物繊維）は100%を超えていてもよく、むしろ不足しないでとりたい栄養素。

③食品群別摂取量

- ◎とり過ぎ、とり不足の食品については④の棒グラフを活用し、説明する。

④食品群別摂取量（棒グラフ）

- ◎100%の太線より、かけ離れている食品については確認する。
- ◎菓子類については、減量上、できるだけとらない方が良い食品ということで、目標量が10gと少ない設定量になっている。

〔※食べている方は、少量でも食べ過ぎという結果になっているので、聞かれた時は、説明願います。〕

- ◎食品の適量についてはセミナーのなかで学習していく。

⑤⑥については興味がある方は、結果の見方の説明を読んで頂くと分かるようになっている。（とりあげて説明の必要はないかと思えます。）

最低限確認事項

- ①より、目標エネルギー
- ④より、とり過ぎ・とり不足の食品の確認

〔※2005年日本人の食事摂取基準より、「栄養所要量」の名称を用いなくなりましたが、システムの都合上、そのままになっています。セミナーは減量が目的のため、講義の中では目標量という考え方で目標エネルギーに合わせた食品の目安量について学習していく予定です。〕

結果の見方（日頃の食事量の傾向を表したものです）

★この「結果の見方」を食事調査結果と一緒に受講生に配布しています。

肥満の程度

あなたの身長 153.5cm

あなたの体重は 60kg
標準体重 51.8kg

あなたのBMI 25.5

肥満(1度)

<BMIの判定>
18.5未満………低体重
18.5以上～25未満……普通体重
25以上～30未満……肥満1度
30以上～35未満……肥満2度

1 栄養摂取量

栄養素	単位	所要量	摂取量	充足率(%)
02.エネルギー	(kcal)	1400	1956	139.7
04.蛋白質	(g)	55.0	80	145.5
05.脂質	(g)	0	68	213.3
06.炭水化物	(g)	248	677	273.0
09.カリウム	(mg)	—	—	—
10.カルシウム	(mg)	—	—	—
13.鉄	(mg)	—	—	—
18.レチノール当量	(μg)	540	3	0.56
19.ビタミンD	(μg)	3	0.60	20.0
22.ビタミンB1	(mg)	0.60	0.97	162
23.ビタミンB2	(mg)	0.70	1.26	180
29.ビタミンC	(mg)	100	105	105
36.食物繊維総量	(g)	14.0	12.6	90
37.食塩	(g)	10.0	13.8	138

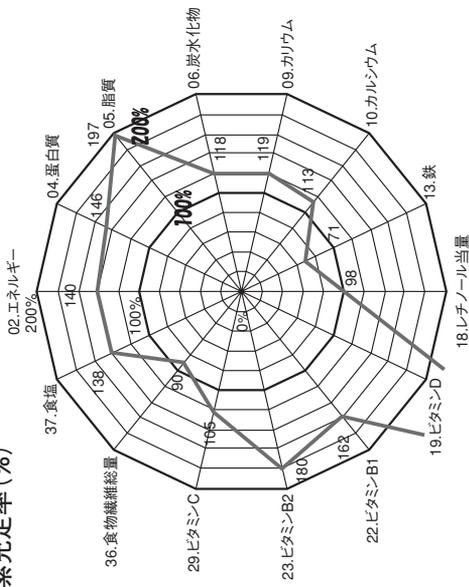
所要量とは1日の目標摂取量です。

現在の摂取量が目標量のどれくらいか、過不足を表したものです。

あなたの目標エネルギーは1400kcalです。

あなたの1日のおよその摂取量です。

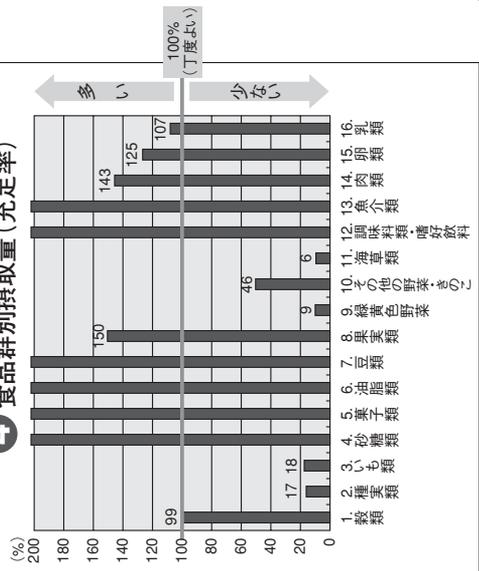
2 栄養素充足率(%)



3 食品群別摂取量

16群別摂取量	目標量(g)	摂取量(g)	充足率(%)
1.穀類	200	197	99
2.雑穀類	5	1	17
3.いも類	40	7	18
4.砂糖類	5	11	221
5.菓子類	10	52	521
6.油脂類	5	15	300
7.豆類	40	105	263
8.果実類	150	225	150
9.緑黄色野菜	120	11	9
10.その他の野菜・きのこ	240	111	46
11.海藻類	10	1	6
12.調味料・嗜好飲料	50	112	223
13.魚介類	40	103	257
14.肉類	40	57	143
15.卵類	40	50	125
16.乳類	200	213	107
平均・合計	1195	1271	157

4 食品群別摂取量(充足率)



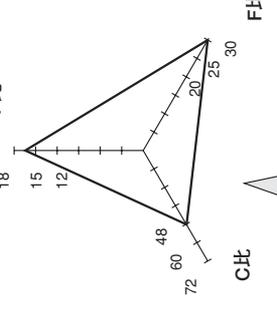
5 PFC・食品比率

栄養・食品比率	適正比率	あなたの比率
P:蛋白質	10~15%	16.5
F:脂質	20~25%	31.7
C:糖質	55~65%	51.8
穀類エネルギー比	50~60%	34.4

私たちの体にとって大切な三大栄養素です。適正比率とあなたの比率を比較してみましょう。

主食(ごはん・パン・めん類)からとって欲しいエネルギー比率です。

6 PFC比率(%)



上の三角形は正三角形に近いほどPFC比率のバランスが良いこととなります。