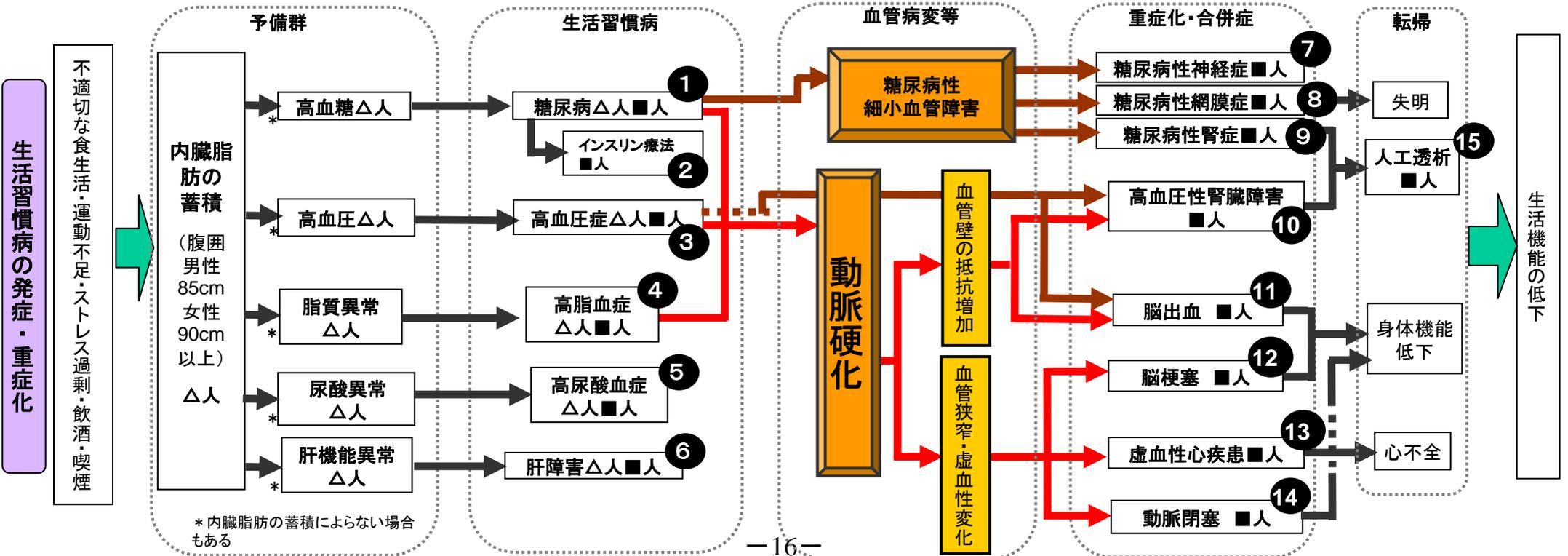


内臓肥満に着目した生活習慣病対策

予防可能な疾病の重なりの中でのみる 疾病番号

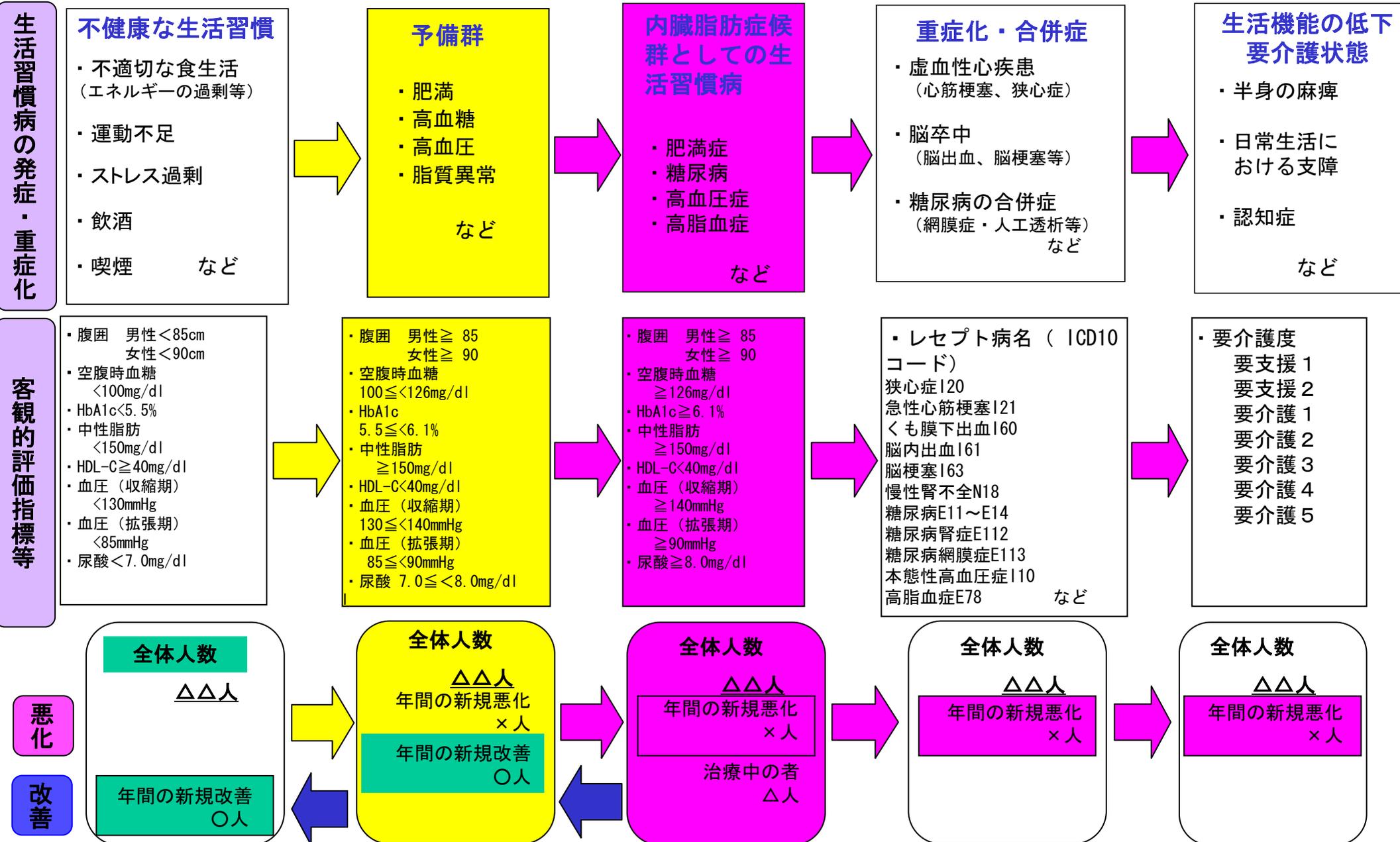
1

15



生活習慣病予防対策の分析・評価指標 ～内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防～

各医療保険者、都道府県、国レベルで以下のような分析・評価を行い、生活習慣病の減少に努める。



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の保健指導に着目した糖尿病等の発症予防・重症化予防の流れ

△健診データ

■レセプトデータ

1次予防

2次予防

3次予防

境界領域期

予備群

生活習慣病の発症

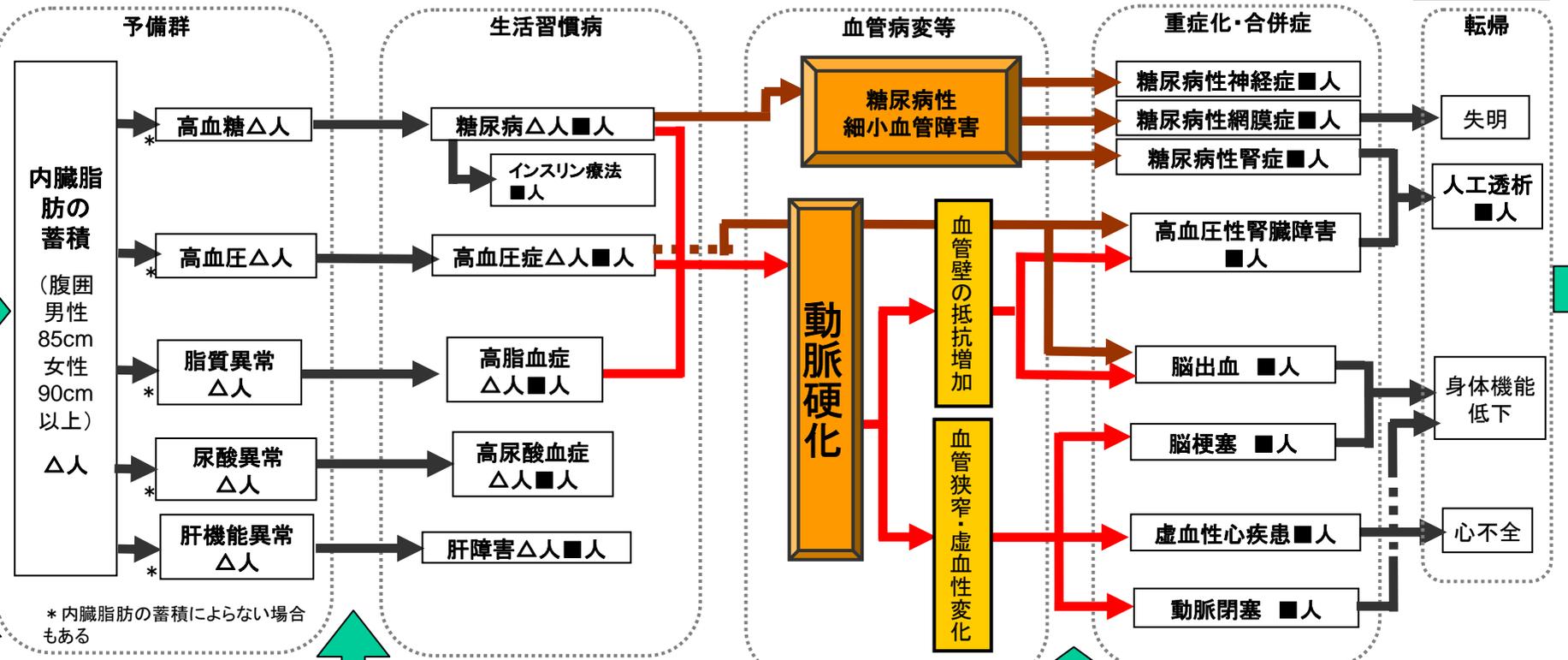
重症化・合併症

生活機能の低下
要介護状態

死亡

不適切な生活習慣

不適切な食生活・運動不足・ストレス過剰・飲酒・喫煙



* 内臓脂肪の蓄積によらない場合もある

健康づくりに関する普及・啓発

④【健診結果】
治療に至っていない者の健康実態は？

⑤【食・生活習慣】
背景となっている生活習慣は？(栄養・食生活(アルコール)、身体活動・運動、休養、たばこ)、地域文化・労働特徴は？

保健指導(発症予防の取り組み)
・生活習慣(食事・運動等)の改善指導

治療・保健指導(重症化予防の取り組み)
・受療促進
・適切な治療と生活習慣(食事・運動等)の改善指導

③【医療の状況・レセプト分析】
どんな病気で死亡しているのか？医療費がかかる病気は何か？重症化した結果か？予防可能な疾患か？予防し損ねたのか？

②【介護保険・身障医療の状況】
介護保険給付の原因は？特に65歳未満は？予防可能な疾患？

①【死亡の状況(最も健康破綻の段階)】
早世の状況は？どんな病気で死んでいるのか？予防可能な病気か？

※①～⑤の順に、分析したデータから共通した健康課題を考えよう。

(別冊)保健指導における学習教材集

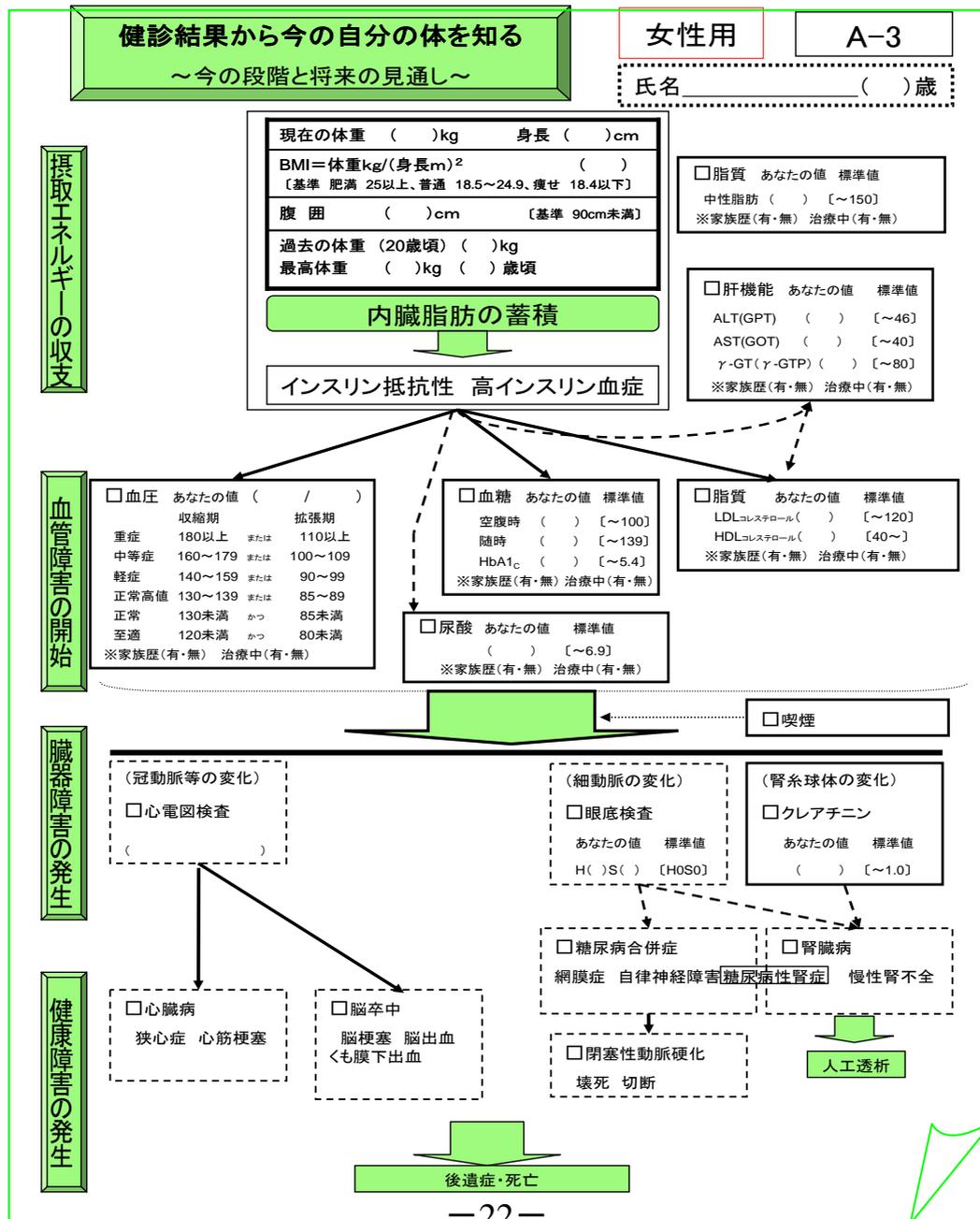
本教材集は、国立保健医療科学院ホームページ上にデータベースとして掲載し、保健指導実施者が必要に応じて教材をダウンロードできるとともに、さらに自由に改変して使用できるような仕組みを講ずることとしている。

対象者が自分の生活や身体の状態について現状を知るための教材例 22

代謝等身体のメカニズムに関する知識を伝えるための教材例 23

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 24~27

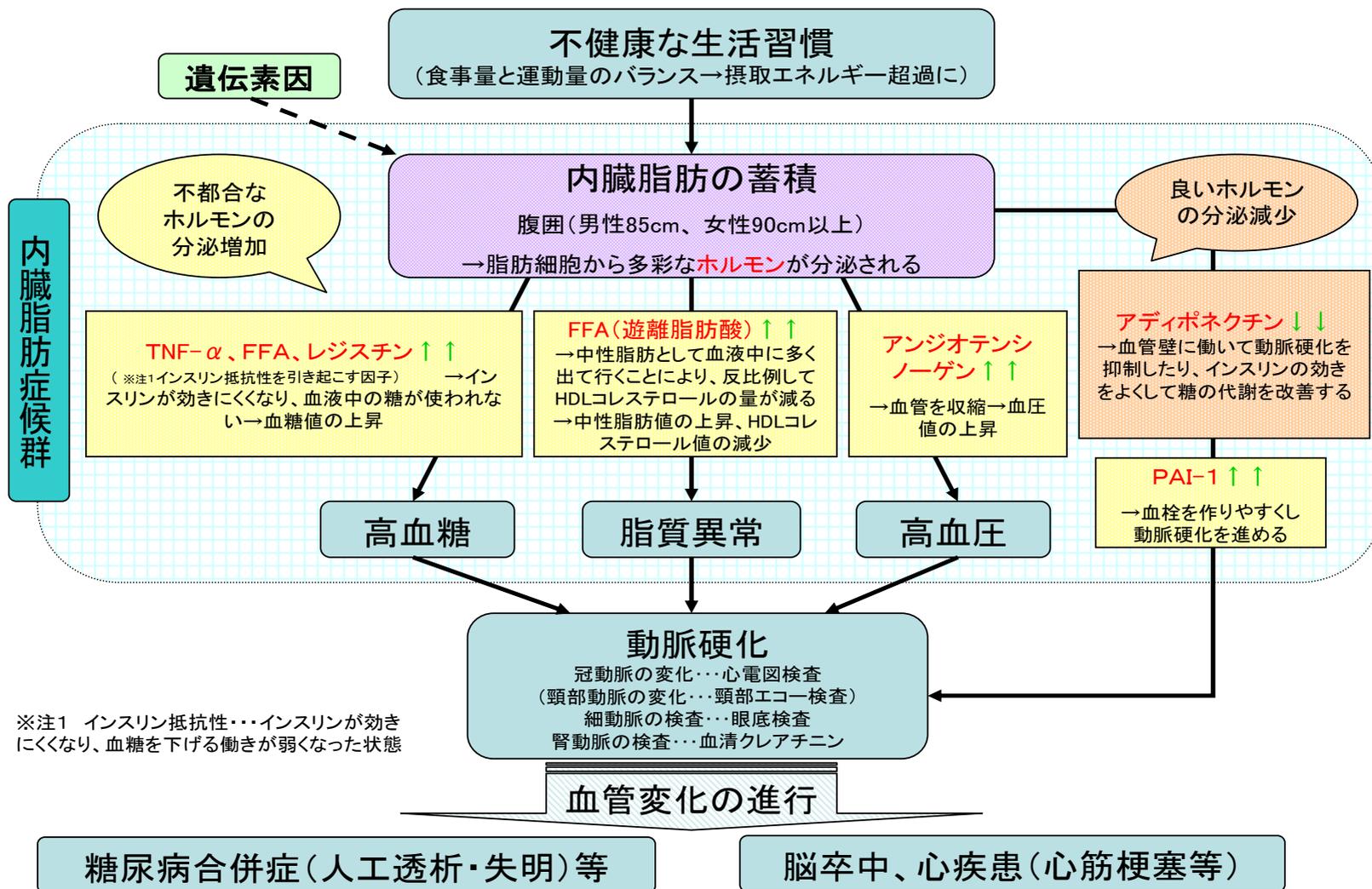
対象者が自分の生活や身体の状態について現状を知るための教材例



代謝等身体のメカニズムに関する知識を伝えるための教材例

内臓脂肪症候群はなぜ重要か

A-5



※注1 インスリン抵抗性…インスリンが効きにくくなり、血糖を下げる働きが弱くなった状態

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

〈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	食品・栄養素レベル
○丼もの どの組み合わせで選ぶ?	○油
○ファーストフード どの組み合わせで選ぶ?	○食塩
○ラーメン どの組み合わせで選ぶ?	○ビタミン、ミネラル、食物繊維
○野菜350gの目安	○コレステロール、プリン体
○果物200gの目安	

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

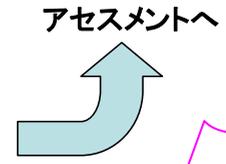
- 喫煙の健康影響
- たばこの害を知っていますか?

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)



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

C-7

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当面向けとする腹囲は？

② cm

メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③当面の目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース： $(① - ②) \text{ cm} \div 1 \text{ cm/月} = ③ \text{ か月}$

急いでがんばるコース： $(① - ②) \text{ cm} \div 2 \text{ cm/月} = ③ \text{ か月}$

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？

$(① - ②) \text{ cm} \times 7,000 \text{ kcal} = ④ \text{ kcal}$

$④ \text{ kcal} \div ③ \text{ か月} \div 30 \text{ 日} = \text{1日あたりに減らすエネルギー kcal}$

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約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



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

* 体重80kgの人として計算しています。● = 40Kcalです。

B:実施項目

生活活動で消費する量

1: Kcal

2: Kcal

...

+

運動で消費する量

1: Kcal

2: Kcal

...

||

身体活動で消費する量 Kcal

※37ページ参照

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) 90 kcal (M) 130 kcal (L) 160 kcal
シェイク (S) 200 kcal (M) 330 kcal
ジンジャール (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？

kcal + kcal + kcal = kcal

※ (黄色の丸印)の1つが含まれている脂質約10gに当たります。
・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

※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。

* 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。

※38ページ参照

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 ●●

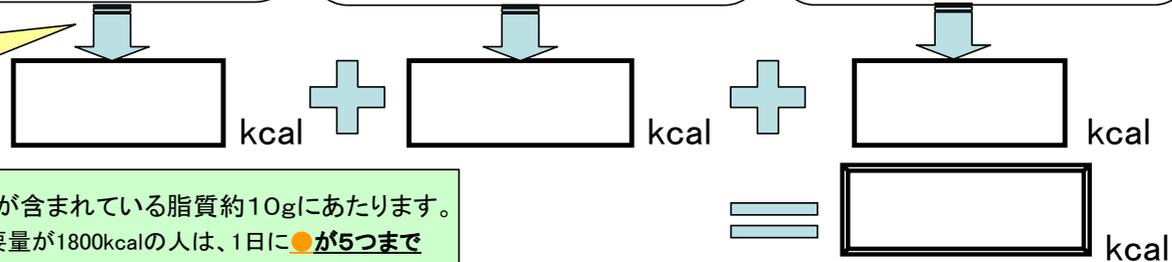
サイドメニュー

 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。