

# 特定保健指導編

~具体的

場



*Step 1* 内臓脂肪蓄



◆以下の設問に対する返答により、ステージを判定する。

Q1：あなたは自分の健康のために、食事や運動などの生活習慣を変



## アウトソーシングについて

ほとんどの医療保険者が、**特定保健指導の提供体制を整備**することを当面の目的として、将来的には**保健指導の量が確保されることにより保健指導の質の向上につながる**ことを期待し、また、**効果的かつ質の高い保健指導を実現する体制をめざし**、保健指導の一部(部分委託)又は全部(全面委託)をアウトソーシング(委託)して実施している。

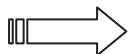
しかし、どのような範囲でのアウトソーシング(委託)であっても、**保健指導の事業企画及び評価については、医療保険者自らが責任を持って行わなければならない。**

### ★ アウトソーシングをする際の留意事項 ☆

#### 1 委託業務の目的の明確化と共有化及び委



## 情報提供



対象者が生活習慣病についての理解を  
め、自らが生活習慣を見直すきっかけと  
なる支援を行う。

### ○ 定義

高齢者医療確保法第24条に定める特定保健指導にはならないが、法23条により保険者が結果を行うに、その生活習慣その改善に関する基本的なことを務づけるもの。

### ○ 対象者

診者

### ○ 支援頻度・期間

年1回、健診結果を返すときと

### ○ 支援方法の例

- ・健診結果説明（ ）の
- ・健診結果に
- ・メール、等の活用

### ○ 実施者

第一的には医療保険者であるが、健診を実施した機関にして実施することが理的。

### ○ 内容・形態

健診結果に基づき、一とりにあわせたをする。

- ① 運動 身体活動が活 でないと われる  
自 においても取り組 ことができる な運動の  
法 運動による効
- ② をしている  
による健康度アッ について  
支援医療機関

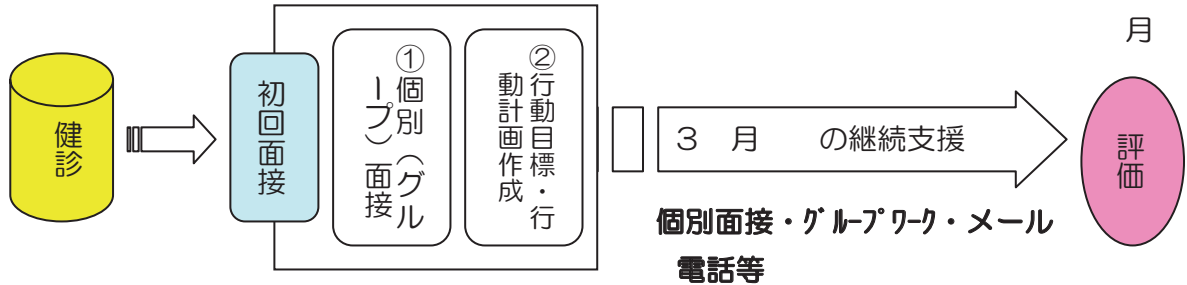
### ○ 支援内容

- ・健診結果の見 による身体の を
- ・メタ ック シ ムと生活習慣病について
- ・ の生活習慣で改善が必要と われる
- ・運動施設、 ー シ ッ 健康 ができる 等の

電話、通信、個別  
・体重、腹囲、歩数

## 積極的支援

定期的・継続的な支援により、対象者が自らの生活習慣を振り返り、行動目標を設定し、目標達成に向けた実践（行動）に取り組みながら、支援チームにはその生活が継続できることをめす。



### ○ 対象者

健診結果・ から、生活習慣の改善が必要な者で、 等による継続的なきめ かな支援が必要な者

### ○ 支援期間・頻度

3 月 継続的に支援

### ○ 内容・形態

初回 の面接による支援

20分 の 面接支援 または  
1 ルー ( ) 0分 の ルー 支援

3 月 の継続的な支援

支援 (積極的関与タイプ) → 1 0 イン

支援、ルー支援、メール

◆初回面接に成した支援計画及び実施の実施の実施について  
したもののを、それらに基づいた支援を行う。

◆栄養・運動等の生活習慣改善に必要な実践的な指導をする。

◆取り組んでいる実践と結果について、評価とアセスメント、必要行動目標、計画の策定を行う。

支援 (まじタイプ) → 20 イン

支援、メール

◆行動計画の実施の確認

◆面接による支援の具体的内容

計10  
イン  
の支援

### ○ 実績評価 (6ヶ月後)

、面接等により対象者の行動変容実施等について  
・体重、腹囲、等目標目の成

支援 インの え ・

支援方法	支援 A	支援 B
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 生活習慣を振り返ること、行動計画の実施状況を踏まえ、対象者の必要性に応じた支援をすること。</li> <li>▶ 食事、運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をすること。</li> <li>▶ 進捗状況に関する評価として、対象者が実践している取組内容及びその結果についての評価を行い、必要があると認める時は、行動目標及び行動計画の再設定を行うこと。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 行動計画の実施状況の確認及び行動計画により確立された行動を維持するために賞賛や奨励を行うものとする。</li> </ul>
支援形態	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 個別、グループ、電話、電子メール、（電子メール・FAX・手紙）のいずれか、もしくは組み合わせて行う。</li> <li>▶ 初回時の面接支援の際に作成した行動計画の実施状況について記載したものの提出を受け、それらの記載に基づいて実施。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 個別、電話、電子メール、（電子メール・FAX・手紙）のいずれか、もしくは組み合わせて行う。</li> <li>▶ 初回時の面接支援の際に作成した行動計画の実施状況を確認し、励ましや賞賛を行う。</li> </ul>

支援形態	基本的なポイント		最低限の介入量	ポイントの上限
	時間等	ポイント		
個別支援 A	5分	20	10分	
個別支援 B	5分	10	5分	
グループ支援 A	10分	10	40分	
電話 A	5分	15	5分	
電話 B	5分	10	5分	
電子メール A	1往復	40	1往復	
電子メール B	1往復	5	1往復	

- ◆ 1日に1回の支援のみが算定対象
- ◆ グループ支援は1グループ8人以下
- ◆ 同日に複数の支援を行った場合、いずれか1つの支援形態のみが算定対象
- ◆ 特定保健指導と関係のない情報のやりとりは算定対象外  
(次回の約束や雑談等専門的な知識や技術を必要としない情報)
- ◆ 行動計画表の作成及び提出依頼のみの電話、電子メール等によるやりとりは算定対象外

○ 保健

行動変容の継続のための支援と

ポピュレーションアプローチが  
ハイリスクアプローチを支える

困りごとを含めた多岐にわたる支援  
健康増進の観点から  
施設等での活動と活用  
行動変容を継続してきたことを確認する機会の設定と活用  
(オンライン大規模、保健指導プラットフォーム等)  
身体、心身での健康づくりの気運の高まり  
施設での活動の充実  
活動による健康増進  
ルールブック等の活用





特定健診・保健指導事業評価表(例)

区分	集団レベル			
評価目的	健診・保健指導を行った集団全体の結果(アウトカム)を把握するとともに、成果のあがっている対象特性(年齢・性等)や、反対に成果のあがりにくい対象特性を明らかにし、事業改善や保健指導方法の見直しに反映させる。			
評価対象	情報提供、動機付け支援、積極的支援の各保健指導を受けた全員			
		事業後アンケート結果	課題	
評価項目	1 対象特性の分析 (性別・年齢・3階層別)	保健指導実施率		
		保健指導の継続プログラムへの参加率		
		生活習慣の改善度(行動変容した人の割合)		
		保健資源の利用率		
	2 ①情報提供 健診結果シートに対する評価 (身体状態の理解度・適切な生活習慣の意識づけを中心に評価)	健診結果のわかりやすさ		
		個別のアドバイスの役立ち度		
		見直した生活習慣内容		
	②動機付け支援 (身体状態の理解度・生活習慣の振り返り状況、目標に対する行動変容を中心に評価)	健診結果と自分の身体の状態をつなげて理解できたか		
		健診結果から生活習慣を振り返ることができたか		
		目標は適切に立案されたか		
		目標に対する到達度の自己評価		
		身体や生活習慣に変化が見られたか		
		生活習慣を見直し変えたものは何か(食事、運動、喫煙、飲酒、その他)		
		生活習慣を変えることが難しかったものは何か(理由)		
		その後利用した保健資源は何か(講演会、自主サークル等)		
		保健指導の参加者による満足度		
		医療機関を受診したか、また受診しなかった場合の理由は(要医療者)		
	③積極的支援 (身体状態の理解度・生活習慣の振り返り状況、行動変容と生活の中での継続を中心に評価)	健診結果と自分の身体の状態をつなげて理解できたか		
		健診結果から生活習慣を振り返ることができたか		
		目標は適切に立案されたか		
		目標に対する到達度の自己評価		
		身体や生活習慣に変化が見られたか		
		生活習慣を見直し今後も継続できているものは何か(食事、運動、喫煙、飲酒、その他)		
		生活習慣を変えることが難しかったものは何か(理由)		
		その後利用した保健資源は何か(講演会、自主サークル等)		
		保健指導の参加者による満足度		
		医療機関を受診したか、また受診しなかった場合の理由(要医療者)		
	全体評価			
評価時期	年度末			
評価方法	アンケート、保健指導記録			
作成資料				



特定健診・保健指導事業評価表(例)

区分	事業レベル					
評価目的	効率的・効果的な事業が行われたかどうか評価し、今後に反映させる。特に事業の一部を委託した場合は、委託先の実施した事業内容について評価を行う。					
評価対象	情報提供、動機付け支援、積極的支援を実施した対象者					
評価項目			動機付け支援	積極的支援	保健指導全体	課題、今後改善すべき点等
	①ストラクチャー	保健指導従事者(延)数・時間数				
		対象者1人に要した人件費・時間				※積算根拠を提示のこと
		保健指導に用いた物資とその費用				
		対象者1人あたりに要した保健指導の費用				※積算根拠を提示のこと
		医療機関等との連携体制				
	②プロセス	保健指導を受けなかった人の理由				
		保健指導を途中で脱落した人の理由				
		事業実施の過程で保健指導従事者が直面した問題・困難				※腹囲の測定者と誤差
		事業主との協力関係の構築方法(職域の場合) 土日、夜間を取り込んだ指導の実施体制、方法				
	③アウトプット	保健指導実施率				
		保健指導継続率				
		保健指導脱落率				
		中間保健指導の選定、指導方法と実施率				例)実施対象者選定、指導の手段
		要医療者の医療機関への受診率				年代、性別
	④アウトカム	目標の達成度 ・腹囲 ・BMI ・行動変容				
		ポピュレーションアプローチとの連動による効果				例)地域の運動施設等の紹介、サークル等紹介
	⑤データの管理	健診データ管理(電子化の方法)	現状			課題、今後改善すべき点等
		健診データ交換(保険者と委託先)	現状			課題、今後改善すべき点等
		階層化	現状			課題、今後改善すべき点等
		管理方法(個人情報の管理)	現状			課題、今後改善すべき点等
		保健指導の記録管理	現状			課題、今後改善すべき点等
	⑥委託に関する事項	レセプトの活用状況	現状			課題、今後改善すべき点等
委託先の選定方法		現状			課題、今後改善すべき点等	
委託の効果的な実施方法		現状			課題、今後改善すべき点等 例)身分証明書の提示	
委託先との調整:料金、回数、人員、日程等		現状			課題、今後改善すべき点等	
	委託先職員の研修(参加者数、回数)	現状			課題、今後改善すべき点等	
全体評価						
評価時期	年度末					
評価方法	事業実施記録等関係資料に基づく情報の集約、関係者への聞き取り					
作成資料						

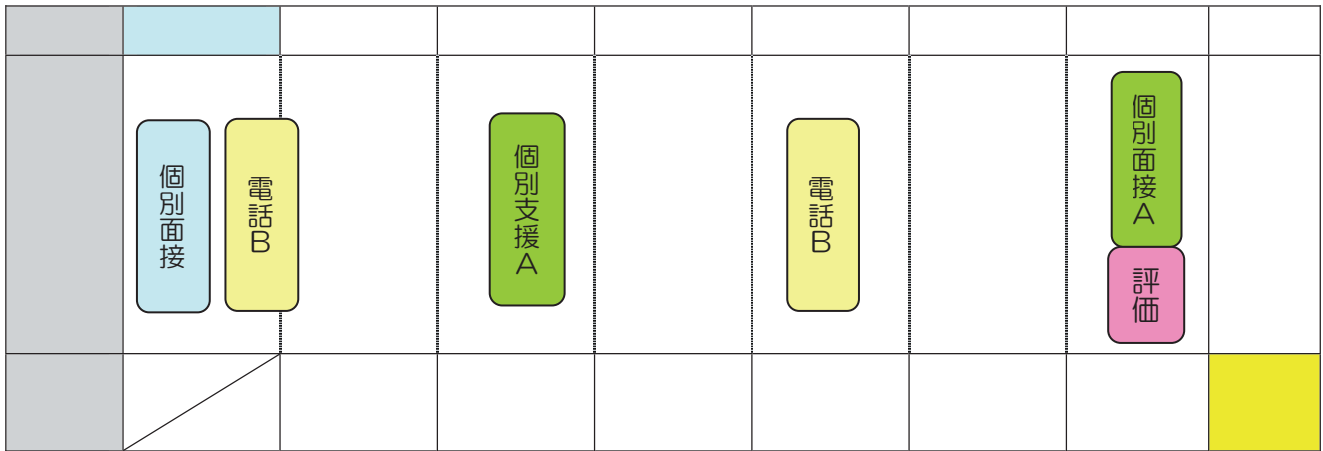
保健指導の評価方法（例）

対象	評価項目 (S) ストラクチャー (P) プロセス (O) アウトカム	評価指標	評価手段 (根拠資料)	評価時期	評価 責任者
個人	(P) 意欲向上 (P) 知識の獲得 (P) 運動・食事・喫煙・ 飲食等の行動変容 (P) 自己効力感	行動変容ステージ (準備状態)の変化 生活習慣改善状況	質問票、観察 自己管理シート	6ヶ月後、1年 後	保健指 導実 施者(委託 先を 含む)
	(O) 健診データの改善	肥満度(腹囲・BMI など)、血液検査 (糖・脂質)、メタリッ ク Syndromeのリスク個数 禁煙	健診データ	1年後 積極的支援で は計画した経 過観察時(3~ 6ヶ月後)	
集団	(P) 運動・食事・喫煙・ 飲食等の行動変容	生活習慣改善度	質問票、観察 自己管理シート	1年後、3年後	保健指 導実 施者(委託 先を 含む) 及び 医療保 険者
	(O) 対象者の健康状態 の改善	肥満度(腹囲・BMI など)、血液検査 (糖・脂質)、メタリッ ク Syndrome者・予備群 の割合、禁煙 (職域)休業日数・長 期休業率	健診データ 疾病統計	1年後、3年 後、5年後	
	(O) 対象者の生活習慣 病関連医療費	医療費	レセプト	3年後、5年後	
事業	(P) 保健指導のスキル (P) 保健指導に用いた 支援材料 (P) 保健指導の記録	生活習慣改善度	指導過程(記録) の振り返り カンファレンス ピアレビュー	指導終了後に カンファレン スをもつなど する	保健指 導実 施者 (委託先 を含む)
	(S) 社会資源を有効に 効率的に活用して、実施 したか(委託の場合、委 託先が提供する資源が適 切であったか)	社会資源(施設・入 材・財源等)の活用 状況 委託件数、委託率	社会資源の活用 状況 委託状況	1年後	医療保 険者
	(P) 対象者の選定は適 切であったか (P) 対象者に対する支 援方法の選択は適切であ ったか (P) 対象者の満足度 (委託の場合、委託先が 行う保健指導の実施が適 切であったか)	受診者に対する保 健指導対象者の割 合 目標達成率 満足度	質問票、観察、 アンケート	1年後	
	(O) 各対象者に対する 行動目標は適切に設定さ れたか、積極的に健診・ 保健指導を受ける	目標達成率 プログラム参加継 続率(脱落率) 健診受診率	質問票、観察、 アンケート	1年後	
最終 評価	(O) 全体の健康状態の 改善	死亡率、要介護率、 有病者、予備群、有 所見率など	死亡、疾病統計、 健診データ	毎年 5年後、 10年後	医療保 険者
	(O) 医療費適正化効果	生活習慣病関連医 療費	レセプト		

## 支援パターンの例

- ① 個別支援を中心に
- ② 教室（集団支援）を中心に
- ③ 教室に個別支援を組み込んで

## 個別支援を中心に



### 初回面接（個別）

◇健康相談、結果報告会、訪問

支援	内容	らい
面接	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 目標体重、腹囲の設定</li> <li>・ 行動目標の設定</li> <li>・ ム 成、確認</li> <li>・ 体重管理表 し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 健診結果と身体に起こっている病 との関 を理解する。</li> <li>➢ メタ ック シ ョ ーム 生活習慣病を理解する。</li> <li>➢ 生活習慣を振り返り、課題を見つける。</li> <li>➢ 栄養、運動等の生活習慣の改善に必要な実践 法を理解する。</li> <li>➢ 目標体重、腹囲を設定する。</li> <li>➢ 行動目標を てる。</li> </ul>

動機づけ支援は か月 の評価  
・ 身体 （体重・腹囲） 生活習慣の変化の確認

2週間後

改善の が れてしまわない  
ように、1か月 内に実施する。

◇電話面接

支援	イン	内容	らい
( ) 10分	20		<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 生活習慣を振り返り、行動計画の実施 を確認する。</li> <li>➢ 必要に たア イ 行動目標の 設定を行う。</li> </ul>

2か月後

◇個別支援

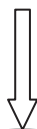
支援	イン	内容	ら い
面接 ( ) 30分	120		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 生活習慣を振り返り、実施 表等の確認により、行動計画の実施 を確認する。</li> <li>▶ 必要に たア イ 行動目標の 設定を行う。</li> </ul>



4か月後

◇電話

支援	イン	内容	ら い
( ) 1分	20		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 生活習慣を振り返り、行動計画の実施 を確認する。</li> <li>▶ 必要に たア イ を行う。</li> </ul>



6か月後

◇個別支援にて評価

支援	イン	内容	ら い
支援	120	及び 評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 身体 (体重、腹囲等) 生活習慣の変化について確認する。</li> <li>▶ 必要に たア イ を行う。</li> </ul>

## 教室（集団支援）を中心に

時期	初回	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	計
支援方法	■	■	■	■	■		■ 評価	
ポイント数		40	40	40	20		40	180

### 初回面接（グループ）

◆講話（健診結果の見方、健康づくりと栄養/60分）

◆グループワーク（8人以下80分）

支援形態	内容	ねらい
グループワーク	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目標体重、腹囲の設定</li> <li>・行動目標の設定</li> <li>・プログラム作成、確認</li> <li>・体重管理表渡し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 健診結果と身体に起こっている病態との関係を理解する。</li> <li>➢ メタボリックシンドロームや生活習慣病を理解する。</li> <li>➢ 生活習慣を振り返り、課題を見つける。</li> <li>➢ 栄養、運動等の生活習慣の改善に必要な実践方法を理解する。</li> <li>➢ 目標体重、腹囲を設定する。</li> <li>➢ 行動目標を立てる。</li> </ul>

1か月後

動機づけ支援は6か月後の評価

・身体状況（体重・腹囲）や生活習慣の変化の確認

◆講話（健康づくりと運動・90分）

◆グループワーク

支援形態	ポイント数	内容	ねらい
グループ支援 40分	40	話し合い	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 生活習慣を振り返り、行動計画の実施状況を確認する。</li> <li>➢ 必要に応じたアドバイスや行動目標の再設定を行う。</li> </ul>

2か月後

◇講話（健康づくりと栄養・90分）

◇グループワーク

支援	イン	内容	らい
ルー 支援 40分	40	しい	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 生活習慣を振り返り、行動計画の実施を確認する。</li> <li>➤ 必要に たア イ 行動目標の 設定を行う。</li> </ul>



3か月後

◆講話（健康づくりと運動・90分）

◆グループワーク

支援	イン	内容	らい
ルー 支援 40分	40	しい	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 生活習慣を振り返り、行動計画の実施を確認する。</li> <li>➤ 必要に たア イ 行動目標の 設定を行う。</li> </ul>

み などで取り組 ことで、  
を高める。



4か月後

◇電話

支援	イン	内容	らい
( ) 分	20		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 生活習慣を振り返り、行動計画の実施を確認する。</li> <li>➤ 必要に たア イ を行う。</li> </ul>



6か月後

◇教室にて評価

支援	イン	内容	らい
ルー 支援 40分	40	しい 及び 評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 身体（体重、腹囲等）生活習慣の変化について確認する。</li> <li>➤ の取り組みを り、自分自身に活かす。</li> <li>➤ の継続実行の 確認と ましを行う。</li> </ul>
体			➤ の支援体 について る。

時期	初回	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	計
支援方法								
ポイント数		40			20		120	180

◆講話（健診結果の見方、健康づくりと栄養/60分）

◆グループワーク（8人以下80分）

支援形態	内容	ねらい
グループワーク	・目標体重、腹囲の設定	



2か月後

◇講話と実技（健康づくりと栄養・運動：180分）

支援	イン	内容	らい
と実		栄養と運動について	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 栄養についての 習と 食を 、 な食 取 食 の ン、 付けなどについて 。</li> <li>➢ 運動の実 を 、 自分に った運動の と を る。</li> </ul>

4か月後

◇電話

支援	イン	内容	らい
( ) 10分	20		<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 生活習慣を振り返り、行動計画の実施 を確認する。</li> <li>➢ 必要に たア イ 行動目標の 設定を行う。</li> </ul>

6か月後

◇個別支援にて評価

支援	イン	内容	らい
支援		及び評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 身体 （体重、腹囲等） 生活習慣の変化について確認する。</li> <li>➢ 必要に たア イ を行う。</li> </ul>



## 各分野における支援の要点

①

運動・身体活動編

【運動指導の考え方】

- 内 のための運動指導を目指す。
- 対象者に た 体重を（標 体重とはか らない）設定し、食習慣の見直しと せて、運動をどのように生活習慣化したらよいかを に える。
- 活 な身体活動・運動を行うことによる内 を確認・評価し、生活習慣として継続させる。

【内臓脂肪減少のための運動支援】

- 健診結果を基に、自分の体の で起きている変化に気づき、身体活動・運動とのつながりの理解を す。
  - 内 を させるために必要な運動 を説明し、継続して運動をすることの必要 を理解させる。
  - 行動の をし、日常生活の し 運動習慣などを し、どの 度の身体活動・運動が必要なのか に する。
  - 「ど な身体活動・運動」を「どのくらい」したらよいか し、対象者にとって改善 な目標を設定する。
- \* ) 対象者が運動を めてもよい かどうか、 に確認しておく。

【指導に用いる資料】

保健指導における 習 （確定 ）（国 保健医療 ーム ージ）

デル

1 対象者の

- ・ 経年表、
- ・ き取り実施（食 、身体活動、生活 の ）
  - 1 あなたの についてお えてく さい
  - 2 身体 、行動、食生活の
  - 4 行動

2 1日に必要な身体活動・運動 の計

**身体活動量をチェックしよう！ \*\***



身体活





# 1日の身体活動量をチェックしよう！

## ☆家事で



歩いた時間(買い物・犬の散歩など) →	<input type="text"/>	分	÷	20	=	<input type="text"/>
→	<input type="text"/>	分	÷	20	=	<input type="text"/>
→	<input type="text"/>	分	÷	20	=	<input type="text"/>
→	<input type="text"/>	分	÷	17	=	<input type="text"/>
→	<input type="text"/>	分	÷	16	=	<input type="text"/>
→	<input type="text"/>	分	÷	15	=	<input type="text"/>
→	<input type="text"/>	分	÷	15	=	<input type="text"/>
→	<input type="text"/>	分	÷	13	=	<input type="text"/>
その他の作業( ) →	<input type="text"/>	分	÷	(60÷メッツ)	=	<input type="text"/>



計①  エクササイズ (メッツ・時)

## ☆運動で

→	<input type="text"/>	分	÷	15	=	<input type="text"/>
その他の運動( ) →	<input type="text"/>	分	÷	(60÷メッツ)	=	<input type="text"/>

計②  エクササイズ (メッツ・時)

計①+計②

1日の身体活動量は

目標は1週間に**23**エクササイズ(メッツ・時)です



☆消費カロリーは次の計算式でもとめられます

**消費カロリー(kcal) = 体重(kg) × エクササイズ(メッツ・時) × 1.05**

※身体活動で増加するエネルギー消費量は安静時のエネルギー量(体重 × 1.05)を上記の式より引き算した値になります



# 有酸素運動について

## ☆有酸素運動とは

呼吸で取り込んだ酸素とともに体内の糖質や脂質をエネルギー源として筋肉の活動を行う運動。  
常に呼吸を行い長時間行える低～中強度の全身を使った運動。  
(⇔無酸素運動)

## ○有酸素運動の種類

歩行、階段の昇り降り、ランニング、ジョギング、ウォーキング、サイクリング、エアロビクス、水泳、アクアビクス、エアロバイクなど

## ○有酸素運動の効果

- ・体脂肪の減少(特に内臓脂肪)
- ・高血圧の改善
- ・脂質代謝の改善(LDL・中性脂肪の減少、HDLの増加)
- ・糖尿病の予防
- ・冠動脈疾患の予防
- ・ストレスを軽減、ストレスに強くなる
- ・骨粗しょう症の予防
- ・心肺機能の向上



## ○有酸素運動の利点

- ・安全性が高い(怪我や運動中の事故が起こりにくい)
- ・誰にでもできる(高齢者、低体力者、運動嫌いな人)
- ・きつくない
- ・消費カロリーが多い(低強度×長時間)
- ・脂肪の消費効率が高い(糖質50%・脂質50%)
- ・日常生活に取り入れやすい

## ○強度

☆(楽である)～(ややきつい)と感じる程度

★心拍数からの計算

$(220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数}) \times 0.5 (\text{運動強度}) + \text{安静時心拍数} = \text{運動時の目標心拍数} (50\% \text{強度})$   
(強度は0.4～0.6の範囲)

※心臓や血圧の薬を服用されている方は薬の作用で心拍数が増えにくいことがあるので要注意

## ○頻度

理想は毎日(最初のうちは週に1回でも増えればその分はプラスととらえる)

## ○時間

時間・・最初は30分程度の運動や生活活動(細切れでもOK)

△長い期間をかけて徐々に時間や頻度を増やし、それから強度を上げるようにする

## <注意>

○食生活の改善と合わせて行くと効果が大きい

○筋力の向上(筋肉量の増加)の効果は大きくないため筋力トレーニングと平行して行う必要がある

家庭でもできる運動の例  
ウォーキング

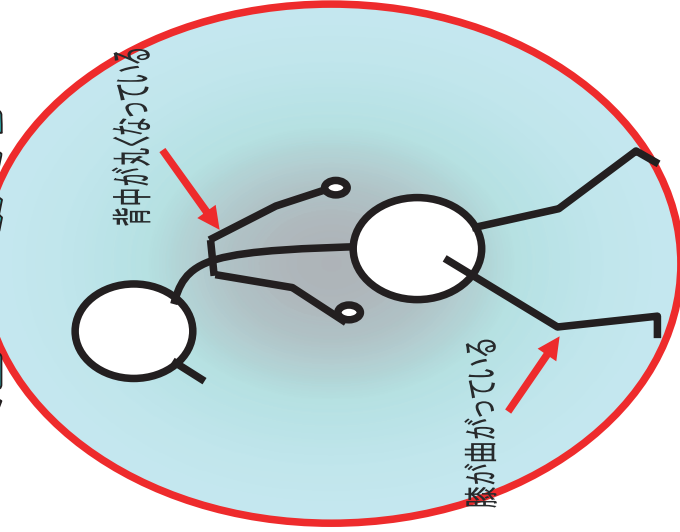
# 普段歩く機会の少ない人、体力のない人向け

普段歩く機会の少ない人、高齢者、体力の低い人、膝や腰の悪い人などはいきなりウォーキングを始めるよりも日常生活の中で

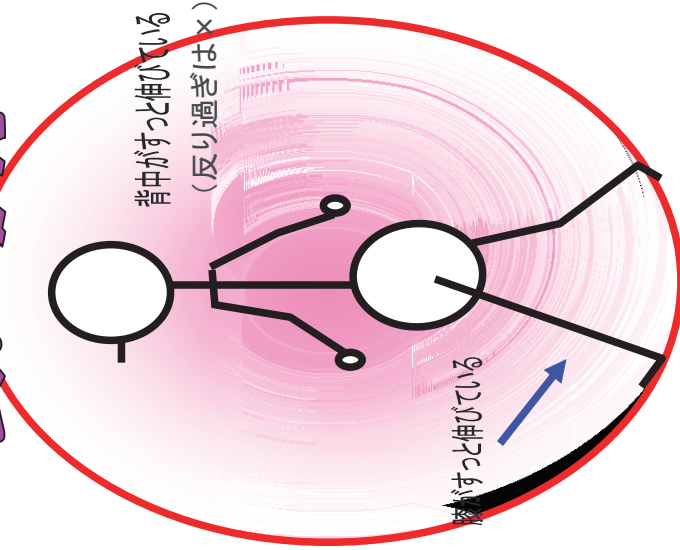
①歩数を増やすこと ②正しい姿勢を意識すること から始めましょう。

普段歩く時に「正しい姿勢」を意識するだけで美しく歩けてバランスよく筋力を強化し、健康増進につなげることができます。

## 悪い姿勢



## 良い姿勢



## ポイントは背中と膝の2つだけ！

背中と膝を伸ばすだけでお腹・背中・お尻・太もも・すねなどに力が入り、筋力アップの効果が上がります。見た目も若々しく、腰や膝の痛みを予防し、気分もハツラツ！健康アップにつながります。

## 良い姿勢をつくるコツ

頭のとっぺんから糸でつるさされて身長がちよっと伸びたようなイメージで立ちます。



## 歩数を増やすコツ

- < 買い物の時 > ・車は店の入口から遠い所に止める ・できるだけ階段を利用する ・売り場を1周してから買い物始める など
  - < 家の中で > ・「立っている者は親でも使う」のは止めて自分で動く ・テレビの歌番組のリズムに合わせて足踏みする など
- (万歩計を使用すると目安になり励みにもなります)

日々の継続が大切です。体力に自信がいたらウォーキングにもチャレンジしましょう！

※なかなか続けられない方は三日坊主でもかまいません。三日頑張れば三日分の効果があります。思い出したらまたチャレンジしましょう！

## 歩き方

- ・姿勢よく
- ・視線をまっすぐ
- ・かかとから着地して  
つま先で地面を押し
- ・軽くひじを曲げる



- ・短くても効果あり
- ・時間を延ばすと更に効果あり  
(無理は禁物！)
- ・数回にわけてもよい

健康づくりカード

生年月日

現在治療中の病気や医師から指摘を受けている健診結果など

①

②

③

④

運動実施について

--	--	--

○現在行っている主な運動や作業、健康のため気をつけていることなど

身体計測(身長)

--	--	--

--	--	--

# 家庭用健康カレンダー

氏名

No.

内容	日付	日	月	火	水	木	金	土	1週間 の平均
<b>体調チェック</b>	血圧	/	/	/	/	/	/	/	/
	体重	/	/	/	/	/	/	/	/
<b>食事</b> ◎=バランスよく食べた(10点) ○=とりあえず食べた(5点) △=何も食べなかった(1点)	朝食								
	昼食								
	夕食								
<b>運動</b> ◎=しっかり実施(10点) ○=少しだけ実施(5点) △=何もしなかった(1点)	ストレッチ								
	筋トレ								
	ウォーキング								
	万歩計								
<b>メモ</b> ・よかったこと ・気になること ・わからないこと など自由にお書きください									

スタッフより

# 体の使い方のちょっとした工夫で エネルギー消費は高まります

目標体重に近づくために、あなたが運動で減らすエネルギーは  
これを睡眠を除いた16~18時間の生活の中で使います。

Kcal

日常生活は実はすごい運動なんです。

歩きながら	普通に歩く	0.02	×		×		=
	大また(+10cm)で少し早く歩く	0.08	×		×		=
	階段を上り下りする	0.1	×		×		=
	一段飛ばし階段上がり	0.12	×		×		=
	水中ウォーキング(胸元の水深)	0.12	×		×		=
自転車で走る		0.08	×		×		=
立ったまま	その場で足踏み(竹踏みするように)	0.06	×		×		=
	かかとがお尻にくっつくくらい、膝を巻き上げる	0.08	×		×		=
	壁から少し離れ、反動をつけず、ゆっくり腕立て伏せ	0.06	×		×		=
	両手を腰に、太ももが床と水平になるくらいまで、左右交互にひざを持ちあげる	0.08	×		×		=
	かかととつま先の上げ下げ・足首ストレッチ	0.06	×		×		=
椅子に座って	両足のくるぶしと両膝をぴったりあわせて座る両膝に力をこめて押し合う	0.06	×		×		=
	片方づつ膝を、ゆっくり、まっすぐ伸ばす。つま先を手前に引き、その姿勢を保つ	0.12	×		×		=
	両手を太ももに軽く乗せ、やや前かがみになり、ほんの少し腰を浮かせ、姿勢を保つ	0.12	×		×		=
	足を組み、組んだ足と反対の手をひざに重ね、膝を上腕は下に力を込める	0.16	×		×		=
動きながら	ラジオ体操	0.08	×		×		=
	ひざをしっかり曲げてしゃがむ・立ち上がる	0.1	×		×		=
	ひざを上下に軽くゆする	0.08	×		×		=
	ひざを床につけて、雑巾がけするように腕を大きく動かす	0.08	×		×		=
入浴中	桶をお湯に入れて前後に押して引く	0.16	×		×		=
	お湯の中で自転車こぎ	0.16	×		×		=
いつでも	腕をまっすぐ前に手のひらを上に伸ばし、そのままゆっくり、強く「グー・パー」を繰り返す	0.04	×		×		=
	背筋を伸ばし、お腹と背中をくっつけるような気持ちでゆっくりとお腹をへこませていく	0.06	×		×		=
横になって	あお向けで、ひざを立てて左右に倒す。顔は逆向きに。	0.02	×		×		=
	あお向けで、片方の膝を両手で抱え胸に引き寄せる。残った足はつま先をのばす。	0.02	×		×		=
	あお向けに寝て、両手両足を上げ、30秒間ぶらぶら揺らす	0.04	×		×		=
運動で	ゴルフ	0.08	×		×		=
	バレーボール	0.14	×		×		=
	バスケットボール	0.26	×		×		=
<b>合 計</b>							

\* 消費エネルギーはその運動を5分間続けたときのものですが、年齢・性別で若干の違いがあります。

参考文献:長野 茂 著「1分間ながら運動ダイエット」、日本体育協会スポーツ科学委員会作成資料



## 【食事指導の考え方】

- 内 容 のための食 指導を目指す。
- 対象者に 適 した 体重を（標 体重とはか らない）設定し、具体的な食習慣の改善 を 促 せる。
- 食習慣の改善による結果を確認・評価し、食習慣を見直す。

## 【内臓脂肪減少のための食事支援】

- 健診結果を基に、自分の体の 変化で起きている変化に気づき、食 生活とのつながりの理解 を 深 める。
- 「何を」「どれくらい」食 べたら いかを し、 どの を し、対象者にとって 改善 した目標を設定する。
- 食 生活のみなら ず、身体活動の 促進についても し食 生活と身体活動の 関係は、内 臓脂肪減少に 役立つことのできない要 素であることを 伝える。

## 【指導に用いる資料】※ 使用頻度が多かった資料（添付）

保健指導における 習 俗 （確定 ）（国 保健医療 ーム ージ）  
の健康手帳

デル

### 1 対象者の

◆経年表 、

◆ き取り実施（食 生活、身体活動、生活 質 の ）

1 あなたの 生活についてお 話し さい

2 身体 活動、行動、食生活の

3 食 生活

4 行動

### 2 1日に必要な エネルギーの計

算 食 取基 からみる エネルギー必要 の 量 法

### 3 対象者に 対した指導 体制の

※C-7 無





# アルコールの種類とアルコール量

食11

アルコールの種類	自分が1日に飲む量 (cc)	アルコール度		糖分		プリン体
		100cc中の × アルコール 度数 (%)	私の = アルコール 度数	× 100cc中の 糖分量 (%)	= 私の 糖分	
ビール(淡色)		× 0.05 =		× 0.03 =		有
ビール(発泡酒)		× 0.06 =		× 0.04 =		有
日本酒		× 0.15 =		× 0.05 =		有
ワイン		× 0.12 =		× 0.02 =		
スイートワイン		× 0.14 =		× 0.13 =		
缶チューハイ		× 0.08 =		× 0.03 (果汁3.3%) =		
果実酒		× 0.13 =		× 0.21 =		
養命酒		× 0.14 =		× 0.22 =		
焼酎(25度)		× 0.25 =		× 0 =		
ウイスキー ブランデー		× 0.4 =		× 0 =		
一日の合計		度数合計 = ( A )		合計 = C		
		( ) × 0.8 = ( )				
健康21での アルコールの 1日の基準量		20g (純アルコール量)		20g	10g	
				・糖尿病 ・高血糖 ・HbA1c 5.5以上 ・60歳以上		

【B( ) × 7kcal】 + 【C( ) × 4kcal】 = D( ) ÷ 160kcal = ( ) 杯)

100gのご飯のエネルギー

100gのご飯

D( ) ÷ 自分の総カロリー( ) × 100 = ( ) %

自分の総エネルギーに対する割合

## ★純アルコール量60g以上を多量飲酒とする

※健康21では、純アルコールの量で基準量が設定されているので、80%に換算します。

# 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～

①あなたの腹囲は？

① cm

②当面目標とする腹囲は？

② cm

メタ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 cm  $\div 0.5\text{cm}/\text{月} =$  ③ か月

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

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

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

④ kcal  $\div$  ③ か月  $\div 30\text{日} =$  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？

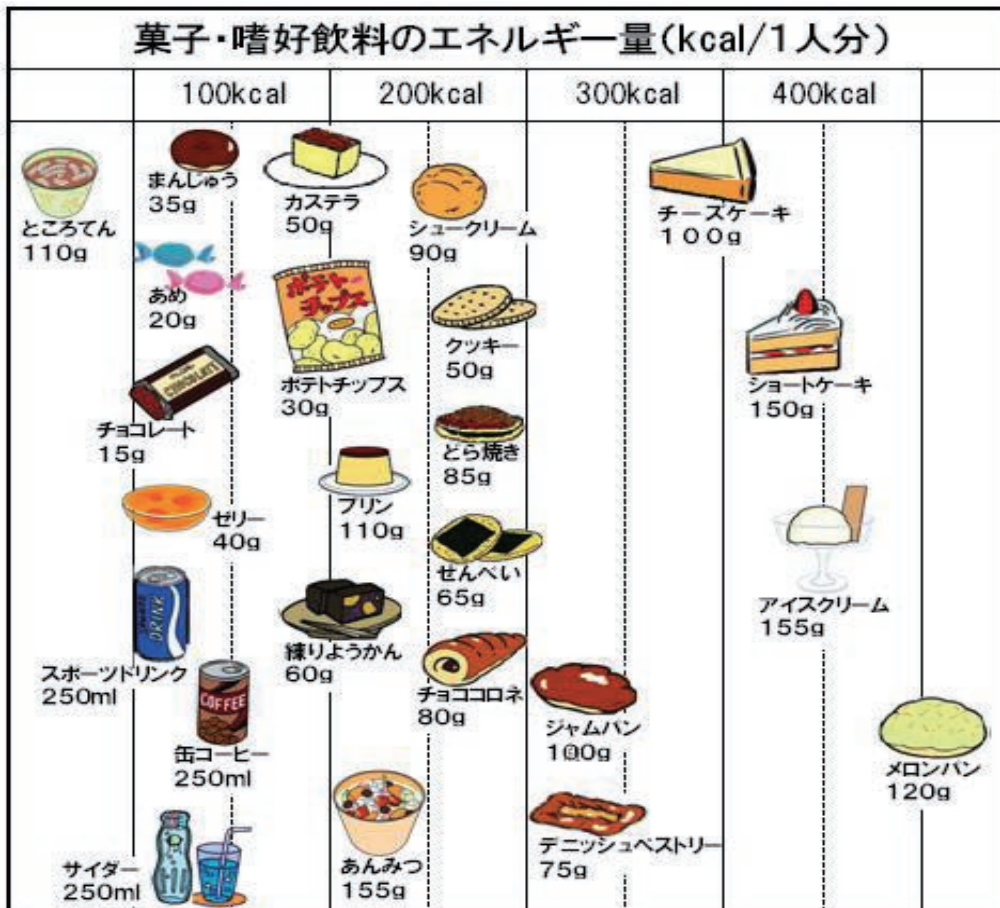
1日あたりに  
減らすエネルギー

kcal

kcal

kcal





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

食品名	目安量	重量	エネルギー
ところてん	1皿	110 g	3 kcal
スポーツドリンク	1缶	250 g	50 kcal
ゼリー	1個	40 g	60 kcal
あめ	3個	20 g	80 kcal
チョコレート	1/4枚	15 g	80 kcal
まんじゅう	1個	35 g	90 kcal
缶コーヒー	1缶	250 g	95 kcal
サイダー	1缶	250 g	100 kcal
カステラ	1切れ	50 g	160 kcal
ポテトチップス	小1袋	30 g	160 kcal
あんパン	1個	60 g	170 kcal
プリン	1個	110 g	170 kcal
練りようかん	1切れ	60 g	170 kcal

食品名	目安量	重量	エネルギー
クリームパン	1個	60 g	180 kcal
あんみつ	1皿	155 g	190 kcal
シュークリーム	1個	90 g	210 kcal
クッキー	2枚	50 g	220 kcal
どら焼き	1個	85 g	240 kcal
せんべい	2枚	65 g	245 kcal
チョココロネ	1個	80 g	245 kcal
ジャムパン	1個	100 g	295 kcal
デニッシュペストリー	1個	75 g	295 kcal
チーズケーキ	1個	100 g	350 kcal
ショートケーキ	1個	150 g	390 kcal
アイスクリーム	1皿	155 g	400 kcal
メロンパン	1個	120 g	460 kcal









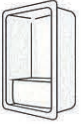

参考:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

食品名	目安量	容量	エネルギー
ビール	普通サイズ缶	350ml	140kcal
ビール	中ビン	500ml	200kcal
ビール	大ビン	633ml	253kcal
生ビール	中ジョッキ	500ml	200kcal
発泡酒	普通サイズ缶	350ml	158kcal
発泡酒	ロング缶	500ml	225kcal
日本酒	1合	180ml	193kcal
焼酎	1合	180ml	263kcal
焼酎	湯割大グラス	350ml	256kcal
ウーロンハイ	中ジョッキ	500ml	219kcal
チュウハイ	普通サイズ缶	350ml	278kcal
ワイン(赤)	グラス1杯	100ml	73kcal
ワイン(白)	グラス1杯	100ml	73kcal
ウイスキー	シングル1杯	30ml	71kcal
梅酒(ロック)	グラス1杯	70ml	109kcal






参考:五訂増補 日本食品標準成分表

# 大豆、イモ、果物の基準量








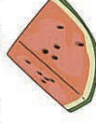


## 豆・豆製品 (80kcal) 《( )は食物繊維量g》

15g	凍り豆腐 (0.3g)	
18g	きな粉 (2.5g)	
20g	油揚げ (0.2g)	
40g	納豆 (2.7g)	
45g	大豆(茹で) (3.2g)	
55g	生揚げ (0.4g)	
60g	枝豆(茹で) (2.8g)	
70g	おから (8.1g)	
110g	豆腐(木綿) (0.4g)	
130g	豆乳 (0.1g)	

## 芋類 (80kcal) 《( )は食物繊維量g》

25g	干し芋 (1.5g)	
60g	さつまい芋 (1.4g)	
100g	じゃが芋 (1.4g)	
120g	長芋 (1.2g)	
140g	里芋 (3.2g)	

## 果物 (80kcal) 《( )は食物繊維量g》

95g	バナナ 皮付 13.5g(1.0g)	
130g	甘柿 皮付 140g(2.1g)	
140g	ぶどう デラウエア(小) 皮付 160g(0.7g)	
150g	りんご 皮付 170g(2.3g)	
180g	みかん 皮付 21.5g(1.3g)	
190g	メロン 皮付 27.5g(1.0g)	
200g	もも 皮付 23.0g(2.6g)	
210g	グレープフルーツ 皮付 27.5g(1.3g)	
220g	すいか 皮付 31.0g(0.7g)	
240g	いちご (3.4g)	
150g	キウイフルーツ 皮付 170g(3.8g)	
180g	はっさく 皮付 24.5g(2.7g)	
190g	なし 皮付 22.0g(1.7g)	

(出典:私の健康記録より)

# 嗜好品を食べたい場合の量の目安と砂糖と脂質の目安

※ 上段 脂質の量  
下段 砂糖の量

《ごはん1杯分(100g)と同じカロリー》

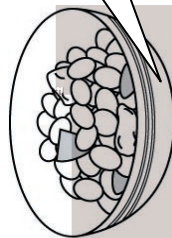
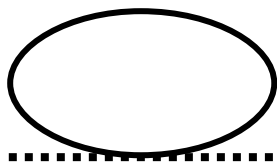
目安量	脂質量 砂糖量	40g	50g	60g	80g	90g	100g	130g	脂質量 砂糖量	
クッキー 3枚	8g 7g	チーズケーキ (1/2コ) 11g 10g	ショートケーキ (1/2コ) 7g 15g	シュークリーム (1コ) 8g 7g	アイスクリーム 120ml(高脂肪) 10g 15g	アイスクリーム 105ml(普通脂肪) 7g 15g	ソフトクリーム (1コ) 6g 15g	市販プリン (1コと1/3コ) 7g 20g		
チョコレート 6かけ	10g 12g	ドーナツ (1/3コ) 4g 10g	アップルパイ (1/2コ) 9g 8g		ラクトアイス 95ml(普通脂肪) 11g 15g	パヴァロア 12g 14g	焼きプリン (4/5コ) 7g 20g			
アーモンドチョコ 8粒	10g 14g	クロワッサン (1/3コ) 10g 2g					たご焼き (4コ) 5g 0g			
プリッツ (1/3箱)	2g 0g	ビスケット (5枚) 4g 6g								
ポッキーチョコ (1/2箱)	7g 11g	クラッカー (12枚) 4g 0g		大福もち (1コ) 0g 10g					200g ゼリー(2コ) 砂糖 40g	
スナック菓子 (ポテトチップス20枚)	11g 0g	キャラメル (8ヶ) 7g 25g		大判焼き (1コ弱) 1g 17g						
あげせんべい (4枚)	5g 0g	塩せんべい 大2枚 0g 0g	カステラ (2切) 2g 19g	饅頭 (1コ) 0g 21g	串だんご (1本) 0g 8g	ういろう (2切) 0g 23g	おにぎり (コンビニ) 1コ 0g		種類に よって	
かりんとう (6~8本)	4g 9g	キャンデー (8コ) 0g 34g	練りようかん (小2切) 0g 30g	あんぱん ジャムパン (1/2コ) 3g 17g	水羊羹 (1コ) 0g 27g				170g みぞれ (氷菓子1コ) 砂糖 34g	
柿の種 (小2/3袋)	7g 0g	板ガム 糖衣ガム (18枚) (34コ) 0g 10g	どら焼き (2/3個) 1g 18g	クリームパン (1/3コ) 7g 17g	ミックスサンド (コンビニ) (1/2袋) 7g 0g					
ピーナッツ (大24粒)	15g 0g			カレーパン (1/3コ) 9g 0g						
				あんまん・肉まん (1/2コ) 6g・4g 11g・4g						

(出典:私の健康記録より)

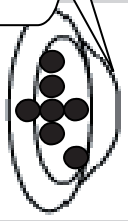
# からだ…と同じように

- ヨーグルト
- ごま
- ごま油、オリーブオイル
- はちみつ
- 納豆
- くずもの
- 腐乳
- 豆乳
- 豆
- まめ等の豆類
- など

50代～60代の方々がよく食べていた、「身体にいい」といわれている食品」は…



納豆は小1パック (40g)



ゴマ 大さじ 2 杯 (13g)

はちみつ大さじ 1 杯強 (27g)

## 飲み物からとる糖分の目安のつけ方

舌の感覚	例	糖質 (%)	私の1日の飲料
甘くないのに	イオンスポーツ	2.5% ~ 5%	× 350cc
	コーヒ	12%	× 350cc
	のむヨ	2.5% ~ 5%	× 350cc
	果肉入りヨ	12% (果物の糖入って)	× 350cc
	豆乳	3% ~ 4%	× 350cc

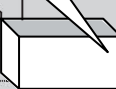
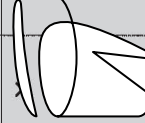
下の食品はそれぞれ、お茶碗半分 (80kcal)

と同じカロリーです!!

豆腐は1/4丁 (100g)

ヨーグルト 1 個 (130g)

オリーブオイル 大さじ 1 杯弱 (9g)







\*記録用紙の例

月 カレンダー		※だいたいできた日には、○、だいたいできなかった日には×をつけましょう														
目 標		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
食 事																
運 動																
生 活																
歩 数																
腹 囲 測 定 (cm)																
備 考 欄																
体 重 を グ ラ フ に し て み ま し ょ う																

現





ー において、 者の ージに わせた ー を行い、 ージを高めていくことが、 の 成につながる。

から の を ージ デルにあてはめ、 の5つの ージに分 する ( 、 年)。

- ① に対して関 がない ージ ( 関 期)
- ② 関 があるが、 月 内には しよう と えていない ージ (関 期)
- ③ 関 があり、 月 内に しよう と えている ージ ( 期)
- ④ を して 月 内の ージ (実行期)
- ⑤ を 月 続けている ージ ( 持期)

◆ 関 期

- 気づきを す。
- の気持 の有 げの要 を く。

◆ 関 期

- 決定を す。
- の健康被 について、 化した の する。

◆ 期

- 実行を す。
- 日決定、 行動の観 、 理 などの する。

◆ 実行期

- 日を目 にした 者に、イ5 j

- 1 心の底から「やめたいっ!」と決意
- 2 決意を固めるため、職場と家族に禁煙を宣言
- 3 辛さのピークは初めの3日間
- 4 できない理由を探さない
- 5 1週間で自信が出てきます
- 6 たばこを吸ってしまいそうな環境を遠ざける(お酒の席は要注意)  
～買わず、もらわず、近づかず～
- 7 応援してくれる人を増やせば成功率アップ!
- 8 1か月できたらお祝い お祝いは身につけるものがよい
- 9 たばこに代わる気分転換法があると成功率アップ
- 10 失敗しても、何度も決意!!

飯塚病院健康管理センター  
山本英彦副院長 講演資料より

## 療の健康保険等の 要

健康保険等で 療を けるには、「健康保険等で 療が けられる医療機関」で 診し、  
の要 をす て たすもので、医師が 療が必要であると認めたもの。

- ① ニ チン に る ク ー ニン ( ) で
- ② 1日の に 年 を て た が200
- ③ 直 に す る こ と を し て い る
- ④ 療を けることを で し て い る

### <ニコチン依存症のスクリーニングテスト「TDS」について>

保険適用の対象患者を抽出するために実施するニコチン依存症のスクリーニングテスト（TDS）は、WHOの「国際疾病分類第10版」（ICD-10）やアメリカ精神医学会の「精神疾患の分類と診断の手引き」の改訂第3版および第4版（DSM-III-R、DSM-IV）に準拠して、精神医学的な見地からニコチン依存症を診断することを目的として開発されたものです。このテストは1998年度の厚生省の「喫煙と健康問題に関する実態調査」でも用いられています。

このテストは、下記の10項目の質問で構成されています。「はい」を1点、「いいえ」を0点とし、合計得点を計算します。質問に該当しない場合は、0点と計算します。TDSスコア（0～10点）が5点以上をニコチン依存症と診断します。このテストは日本人を対象に信頼性と妥当性の検討がなされており、WHOの統合国際診断面接（WHO-CIDI）を用いたICD-10の診断結果をgold standardとした場合のTDSの感度は95%、特異度は81%と報告されています。ファーガストロームのニコチン依存度指数（FTND）は生理学的な側面からニコチン依存症の程度を簡易に評価するためのスクリーニングテストとして、国際的に広く用いられていますが、FTNDの旧版であるFTQとICD-10との相関はTDSに比べて低く、精神医学的な立場から薬物依存症としてのニコチン依存症をスクリーニングする場合はTDSを用いるのが望ましいと考えられます。

#### [参考文献]

Kawakami N, Takatsuka N, Inaba S, et al: Development of a screening questionnaire for tobacco/nicotine dependence according to ICD-10, DSM-III-R and DSM-IV. Addictive Behaviors, 24: 155-166, 1999.

設問内容		はい 1点	いいえ 0点
問1.	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまいましたか。		
問2.	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありますか。		
問3.	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
問4.	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 (イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
問5.	問4でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか。		
問6.	重い病気にかかったときに、たばこはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
問7.	たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっているにもかかわらず、吸うことがありましたか。		
問8.	たばこのために自分に精神的問題が起きているとわかっているにもかかわらず、吸うことがありましたか。		
問9.	自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。		
問10.	たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
合計			
(注)	上記の日本語の質問票は、岡山大学大学院医歯薬学総合研究科のホームページ ( <a href="http://www.okayama-u.ac.jp/user/med/hyg/tds.htm">http://www.okayama-u.ac.jp/user/med/hyg/tds.htm</a> ) より引用。一部の表記については、開発者の了解を得て改変。		

(引用：厚生労働省 禁煙支援マニュアルより)

## たばこの害を知っていますか？

あなたはどれだけたばこの害を知っていますか？

下記の項目について、知っていたら○、知らなかったら×を右の記入欄に付けてみましょう。

- |    |   |                          |
|----|---|--------------------------|
| 1  | たばこ煙には200種類以上の有害物質が含まれている。                                  | <input type="checkbox"/> |
| 2  | たばこ煙の主な有害物質は、発がん物質、ニコチン、一酸化炭素、纖毛障害性化学物質である。                 | <input type="checkbox"/> |
| 3  | たばこは肺がんの主な原因である（男性では70％）。                                   | <input type="checkbox"/> |
| 4  | 喫煙は肺がんのほか、口腔がん、喉頭がん、食道がん、胃がん、肝臓がん、すい臓がん、膀胱がん、子宮頸がんなどの原因である。 | <input type="checkbox"/> |
| 5  | 未成年者の喫煙は成人以上に害が大きい。   | <input type="checkbox"/> |
| 6  | たばこ煙は気管支喘息の誘因になる。   | <input type="checkbox"/> |
| 7  | 喫煙者は慢性気管支炎や肺気腫にかかりやすい。                                      | <input type="checkbox"/> |
| 8  | 喫煙者は心筋梗塞などの心臓病にかかりやすい。                                      | <input type="checkbox"/> |
| 9  | 喫煙者は脳卒中にかかりやすい。   | <input type="checkbox"/> |
| 10 | 喫煙者は胃潰瘍にかかりやすく、再発しやすい。                                      | <input type="checkbox"/> |
| 11 | 喫煙妊婦では低体重児が生まれやすく、妊娠の異常が起こりやすい。                             | <input type="checkbox"/> |
| 12 | 喫煙は歯周病の原因である。   | <input type="checkbox"/> |
| 13 | 喫煙者はアルツハイマー病や認知症にかかりやすい。                                    | <input type="checkbox"/> |
| 14 | 喫煙者は皮膚の老化が非喫煙者より早く進行する。                                     | <input type="checkbox"/> |
| 15 | 喫煙者の平均寿命は非喫煙者より約3年短い。                                       | <input type="checkbox"/> |
| 16 | 副流煙（たばこの先端から立ちこめる煙）の方が主流煙（喫煙者が口から吸い込む煙）より有害性が高い。            | <input type="checkbox"/> |
| 17 | 受動喫煙でも肺がんにかかることがある。   | <input type="checkbox"/> |

18 肺がんの予防には喫煙を止めることが最も効果的である。

19 喫煙者の肺がん死亡率は非喫煙者の約10倍である。

20 喫煙者の平均寿命は非喫煙者より約3年短い。

21 喫煙者の平均寿命は非喫煙者より約3年短い。  
 22 喫煙者の平均寿命は非喫煙者より約3年短い。  
 23 喫煙者の平均寿命は非喫煙者より約3年短い。



# 喫煙の健康影響

○喫煙により、脳卒中や虚血性心疾患

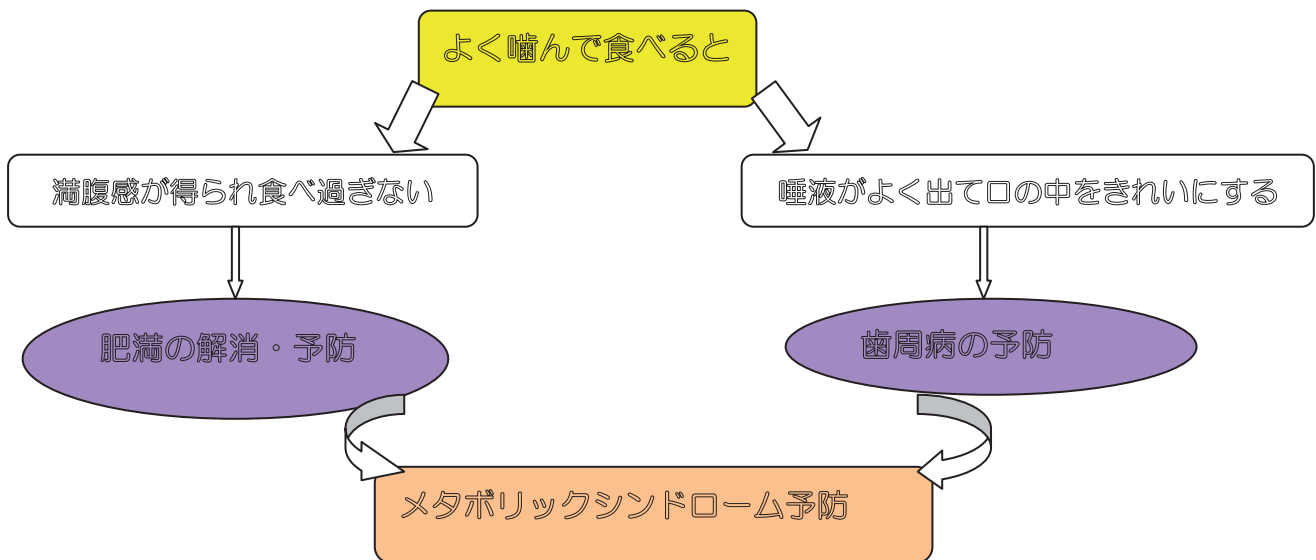
## 歯科編

### 【歯科指導の考え方】

- 糖尿病により、病が・しやすい。
- よくすることは、・メタリックシンドロームの予・解になる。
- 食を支えるり・ともいえるのが「の健康」である。
- 指導とせて、と病の関をえる。

### 【内臓脂肪減少のための歯科支援】

- の健康とメタリックシンドロームの関について理解させ、の健康を保つためのセルフケアの重要をえる。
- しっかりことは、の解・予につながることを理解させ、きとために自分のを保つことは重要であることをえる。



### 【指導に用いる資料】

- 1 生活習慣病と 病
  - 3 4 ですか 「 病」は糖尿病の第 目の と われてますー
  - 3 5 あなたは何回 でいますか
  - 3 ① の健康とメタリックシンドローム
- 2 の健康
  - 3 ② あなたの の健康を保つためのセルフケアと フェッ ルケア
  - 3 ③ 病予 のためのセルフチェック
- 3 と
  - 3 ④ と 病

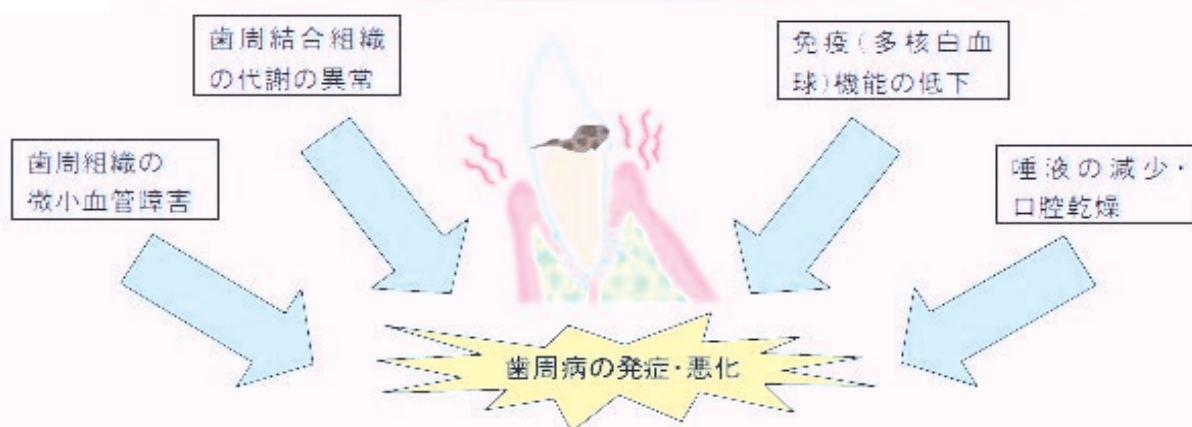
## ご存じですか？

—『歯周病』は糖尿病の第6番目の合併症と  
言われています—

『歯周病』は腎症、網膜症、神経障害、大血管障害、小血管障害に次ぐ、  
第6番目の慢性合併症とも言われています。

国内外の調査から、糖尿病の人はそうでない人と比べて、  
『歯周病』に罹っている率が高く、しかも、重症化しやすいこと  
むし歯も多く、残っている歯の数が少ないこと がわかっています。

### 糖尿病があると・・・



### 血糖値のコントロールと歯の健康

糖尿病治療の基本は適切な「食事」と「運動」です。

しかし、歯周病が進んで歯を失ってしまうと、あまり噛まなくて良い、柔らかな食品に偏りがちになります。こうした、柔らかな食品にはブドウ糖やショ糖などの吸収の早い糖質が多く含まれるものが多い、血糖値を急激に上げる危険があります。

よく噛んで食事をすると、ゆっくりと食事することになり、食べ過ぎを防止し、少ない量でも満足感が得られるようになります。

また、近年、糖尿病患者に対し歯周病の治療・管理を行うことにより、血糖コントロールが改善したとの報告がなされており、糖尿病(高血糖)と歯周病の間には双方向の関係があるのではないかと注目を集めています。



**このため、**

**糖尿病の人は、歯周病の予防・管理に人一倍の注意が必要です。  
もちろん、きちんとした血糖コントロールも不可欠です。**

**こんな症状があったら要注意**

- 歯みがきの時に歯ぐきから血がでることがある
- 歯ぐきが腫れることがある
- 歯と歯の間にもものがはさまる
- 口臭が強いと言われたことがある
- 歯が浮いた感じがする
- 歯がぐらぐらする

☆日頃から、ご自分の歯と歯ぐきを鏡でチェックする習慣をつけましょう☆

**【歯周病予防のための2大ポイント】**

- ①歯ブラシとデンタルフロス・歯間ブラシを使って、きちんと歯垢(デンタルプラーク)を落とす(セルフケア)
- ②定期的に歯科医院でチェックを受け、必要なら歯石除去や汚れ除去してき

D-36③

D-36④