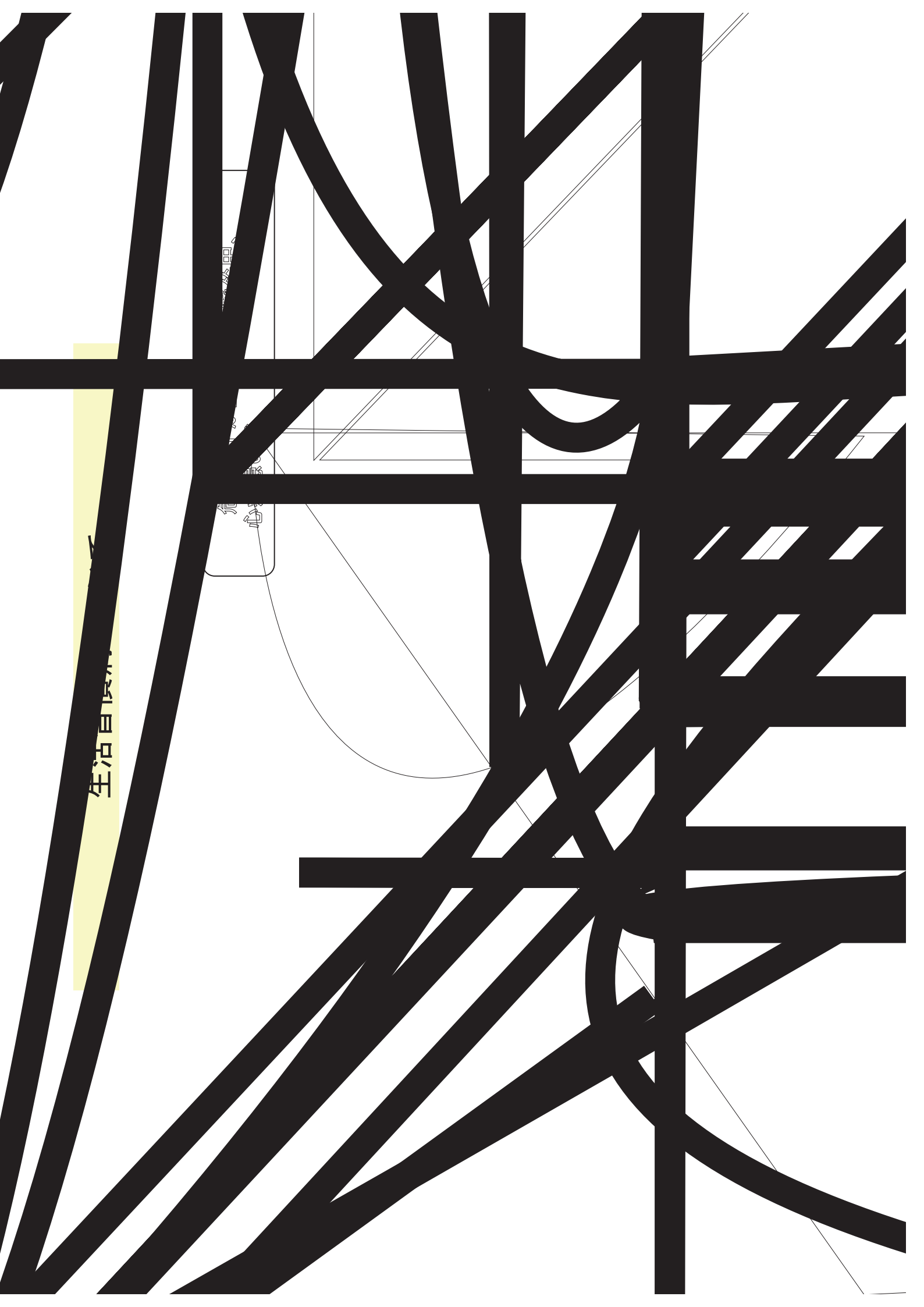


支援資料の例



生活目錄

生活目錄

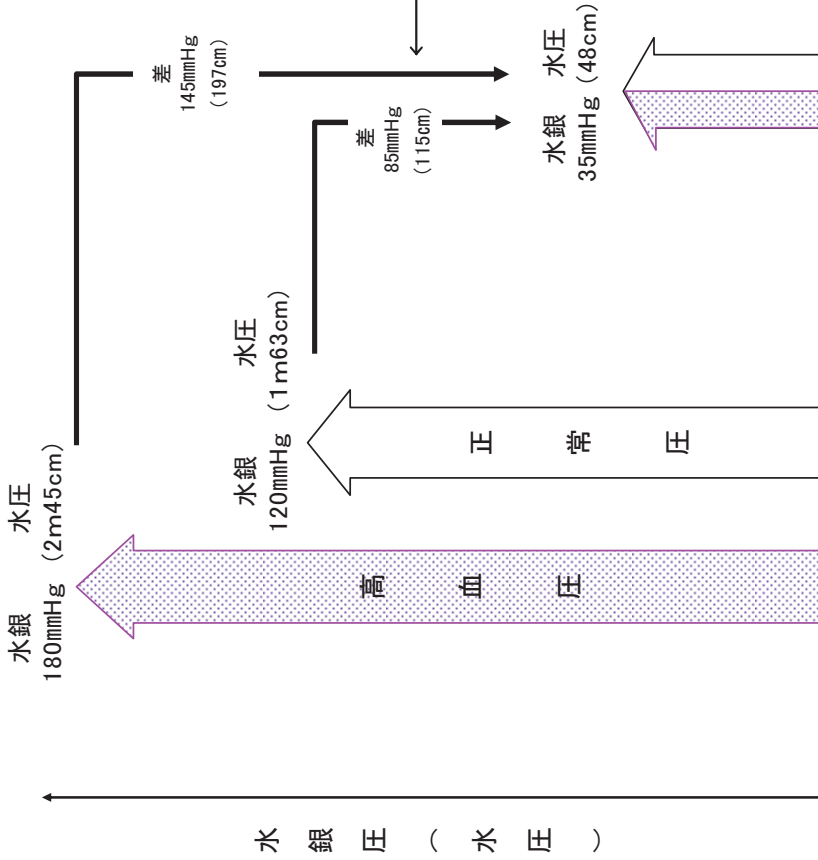
生活目錄

高血圧だとどうして良くないのか？

B-5

血圧は腕の血管にあたる血液の圧を水銀圧になおした数値です

イメージがわくように
水銀圧を水圧にして
みると
水銀圧：水圧
10mmHg：13.6cm



腕の圧が180の人、120の人
違っても毛細血管の圧を一定にする仕事をしている
細動脈 が重要な血管です。

- (1) 細動脈のまわりには神経がとりまいており、血圧の調節をしています。(ドキッとした時の青い顔、ストレス等)
- (2) ホルモンも細動脈へ働きかけ、血液量の調整をします。(腎臓の仕事量と関連しながら)

※ 細動脈への圧が高いと血管がふくらんだり、キズついたりして、動脈瘤ができて血管がいたんできます。特に、高血圧に弱いのが脳に弱いのが脳

細胞まで血液が届く圧は必要。それ以上あると血管をいためめます。

心臓からすぐの血管の太さ 2.5cm

各細胞でいろいろな物資が入りできる血流速度にするため毛細血管の圧は誰でも一定

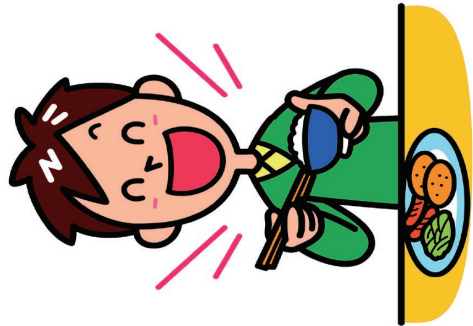
(500円玉の太さ) —— (エンピツの太さ) —— (シャープペンの太さ) —— (髪の毛)

メタボリック解消シート

選ぶコツは
無理せず
出来ることから

食事・運動・生活の中から
1つずつ選んでみましょう

A 食事

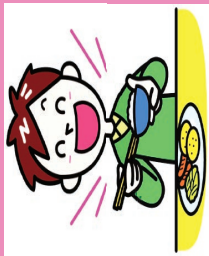


B 運動



C 生活



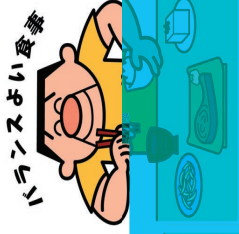


A 食事 取り組みそうなことはどれ？

ゆっくり食べる

工夫することは？

野菜を意識して
食べる



量・カロリー
タイミン

① 一口ごとに20回以上噛んで食べる

飲み会でもどこでも

② 食事には20~30分かける

③ 毎食・野菜・海藻を食べる(飲み会の時も)

おひたし
きんぴら
サラダなど

④ 食べ始めは野菜から食べる

⑤ 外食・お弁当は単品よりも定食類を選ぶ

⑥ 間食は1日1回にする



⑦ 食べ物飲み物のカロリー表示をみる

⑧ 飲み物は水かお茶にする



⑨ 夕食は就寝2時間までに済ませる



⑩ その他



C 生 活

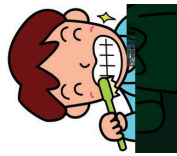
取り組みそうなことはどれか？

自分がやりたいと
思うことを始めよう

① 禁煙・
節煙に
挑戦



② 食後に
歯磨き

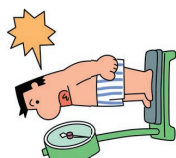


③ 食べた物
の記録
など日記を
つける



④ 毎日
3食食
べる

⑤ 毎日
体重
測定



⑥ 休肝日
を設け
る



⑦ 適性
酒を
飲む
量守
る

⑧ その他

量と飲み終わる時間
を決めましょう

様

健診情報	生年月日	
	受診日	

定期健康診断 結果一覧

年齢	歳	性別	
----	---	----	--

		基準値	歳		歳		歳		歳		歳		
			H	・	H	・	H	・	H	・	H	・	
			空腹	食後	空腹	食後	空腹	食後	空腹	食後	空腹	食後	
	身長	cm											
	体重	kg											
	BMI	18.5~25未満											
(腹囲	男 ~85cm未満 女 ~90cm未満										
		中性脂肪	空腹 30~149mg/dl 食後 250mg/dl未満										
		HDLコレステロール	40~80mg/dl										
		GOT	~30 IU/dl										
		GPT	~30 IU/dl										
		γ-GTP	~50 IU/dl										
(尿酸	~6.9 mg/dl										
		収縮時	130未満										
													拡張時
易 血 栓 化	ヘマトクリット	~46%											
	血色素	男 13~18g/dl 女 12~16g/dl											
)	イン 抵 抗 ス リ ン	血糖	空腹 ~99mg/dl 食後 ~139mg/dl										
		HbA1c	~5.1%										
		尿糖	(-)										
		総コレステロール	150~219 50歳以上 女性 150~219										
		LDLコレステロール	~119mg/dl										
		心電図	異常なし										
		眼底検査	H0S0										
		血清クレアチニン	男 ~1.3mg/dl未満 女 ~1.2mg/dl未満										
		尿蛋白	(-)										

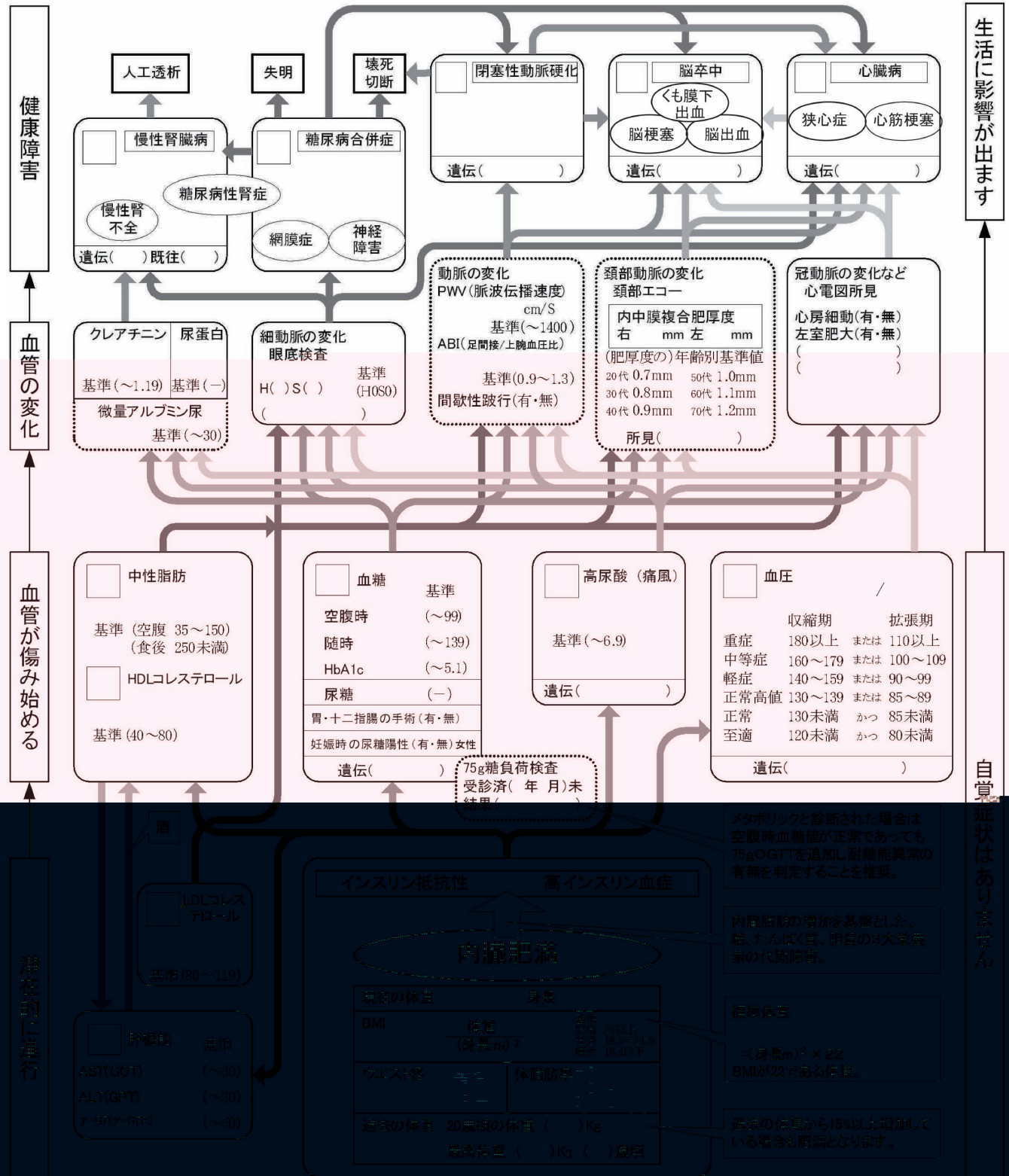
(*) 正常値はひとりひとり違います。自分の基準値を確認しましょう。

「早世、障害の予防のために」

さん オ 男

内臓脂肪から始まる生活習慣病を防ごう！

治療中の疾患は口の中に「治」を入れる。 点線枠は精密検査。 判定値が4以上のデータには色が付いています 4 5 6 7 8 9

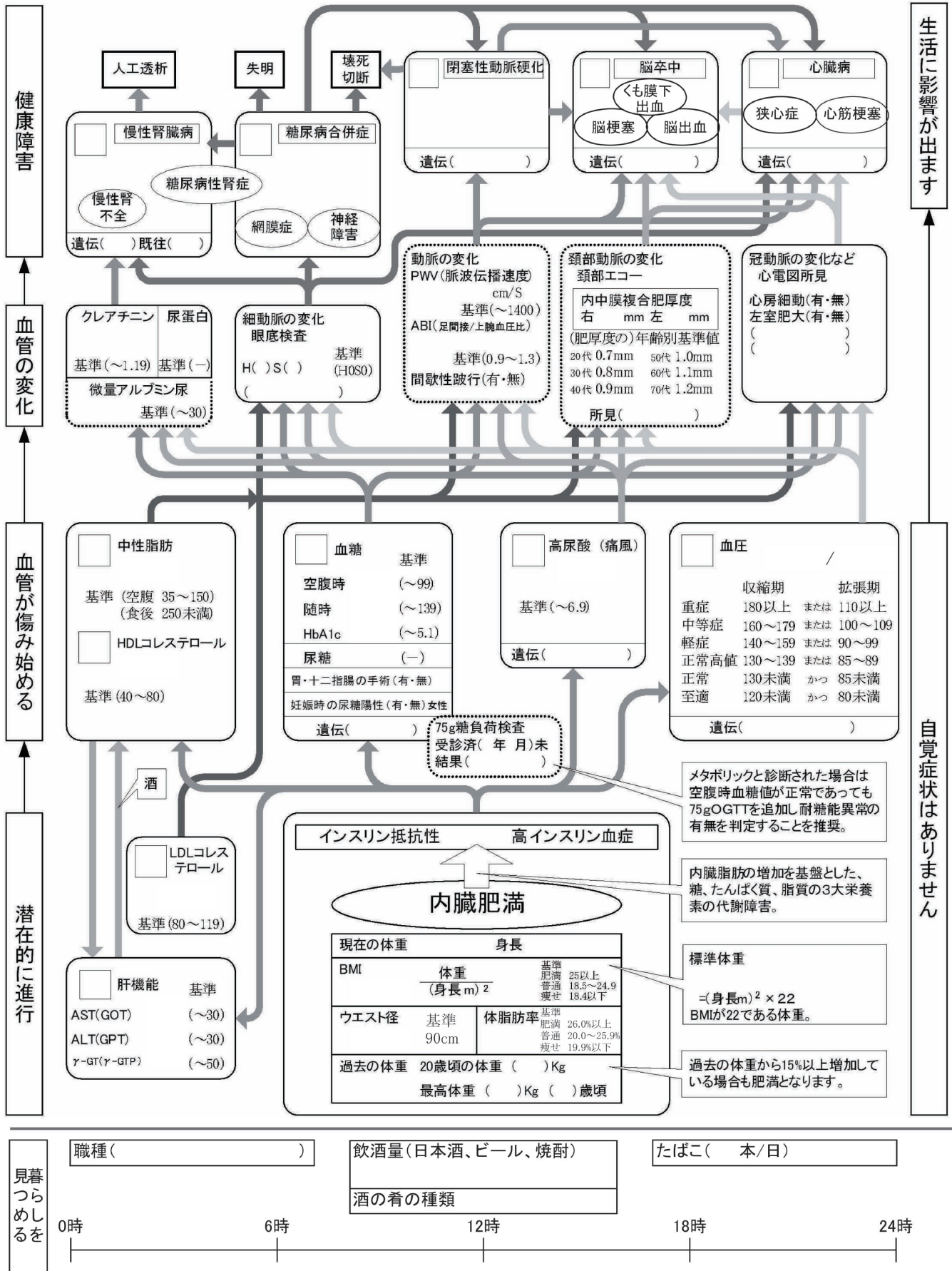


「早世、障害の予防のために」

さん オ女

内臓脂肪から始まる生活習慣病を防ごう！

治療中の疾患は口の中に「治」を入れる。 点線枠は精密検査。 判定値が4以上のデータには色が付いています 4 5 6 7 8 9



あなたの特定保健指導レベルは…

<積極的支援レベル>

- 健診⇒1ヶ月后面談(本日)
- ⇒(基準該当者 75g 糖負荷検査)
- ⇒(75g 結果説明(約3ヶ月後))
- ⇒お電話などでがんばりを確認
- ⇒6ヶ月後成果を確認

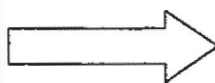
<動機付け支援レベル>

- 健診⇒1ヶ月后面談(本日)
- ⇒がんばり成果を確認
- (3~6ヶ月後)

体重 1 Kg、ウエスト 1cm 減らすには、7000 キロカロリーが必要、6ヶ月で 1Kg、1cm なら 1日あたり 39 キロカロリー

あなたの現在の状態は？

体重 _____ Kg
ウエスト _____ cm



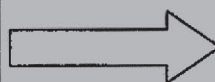
半年後の状態(目標!!)

体重 _____ Kg
ウエスト _____ cm

目標!! にたどり着いたら、どんな良いことがあるでしょう

現在の行動の問題点

毎日の目標!!



個別指導記録票

1号用紙

No.	氏名:	(歳)	性別:	〇〇市	電話	担当者:
訪問日:	平成	年	月	日	(来所・訪問)	: ~ :
健康状態: 内臓脂肪型肥満 メタボリック(高中性脂肪・低HDL・高血圧・高血糖)						
体	重	kg	今後の目標			
	困	cm				
食事量の計算	一日の基礎代謝量	kcal	食事			
	生活活動強度					
	一日のエネルギー量	kcal				
食事状況	運動					
	その他					
	本人の反応					
運動状況	配布資料					
生活状況	今後の計画					
既往歴 治療歴 家族歴	備考					

個別指導記録票

No.	氏名：		(歳) 性別：男・女		〇〇市		電話：		担当者：	
	面接日：年 月 日	面接日：年 月 日	面接日：年 月 日	面接日：年 月 日	面接日：年 月 日	面接日：年 月 日	面接日：年 月 日	面接日：年 月 日	面接日：年 月 日	面接日：年 月 日
	面接形態：支援 A・B (/ 分)	面接形態：支援 A・B (/ 分)	面接形態：支援 A・B (/ 分)	面接形態：支援 A・B (/ 分)	面接形態：支援 A・B (/ 分)	面接形態：支援 A・B (/ 分)	面接形態：支援 A・B (/ 分)	面接形態：支援 A・B (/ 分)	面接形態：支援 A・B (/ 分)	面接形態：支援 A・B (/ 分)
体重								体重	Kg(増減)	kg
腹囲								腹囲	cm(増減)	cm
食事状況								食事 達成 状況	(%)	(%)
運動状況								運動 達成 状況	(%)	(%)
その他								その他	(%)	(%)
本人の反応										
配布資料										
今後の計画										
備考								支援ポイント	A: B: 合計	

12 保健指導の実施状況

1) 初回面接による支援

	保健指導者 (職種・番号)	実施年月日	実施時間	腹囲 (増減数)	体重 (増減数)	収縮期血圧 (増減数)	拡張期血圧 (増減数)	行動変容ステージ	保健指導実施内容	保健指導 支援形態 1. 個別 2. グループ (実施時間)
初回	△△ △△ ○○ ○○ (保健師)	平成18年7月9日	20分	cm ()	kg ()	mmHg ()	mmHg ()	(1)無関心期 (2)関心期 (3)準備期 (4)実行期 (5)維持期	・生活習慣と健診結果の関係について ・標準的な食事量、運動量の目安の提示 ・生活習慣の振り返り ・行動目標および計画の策定	①. 個別 (20分) 2. グループ (分)

2) 継続的な支援 (腹囲、体重、血圧については中間評価時は必須。しかし、他の回については実施していない場合は記載の必要はない)

(1) 個別・グループ・電話A・e-mailによる支援 (支援A)

	保健指導者 (職種・番号)	実施年月日	実施時間	腹囲 (増減数)	体重 (増減数)	収縮期血圧 (増減数)	拡張期血圧 (増減数)	生活習慣の改善状況	指導の種類	保健指導 支援形態 1. 個別 2. グループ 3. 電話A 4. E-mailA (実施時間)	支援 実施 ポイント	合計 ポイント
2回目 □中間 □終了 □6ヶ月評価	△△ △△ ○○ ○○ (保健師)	平成18年7月9日	20分	cm ()	kg ()	mmHg ()	mmHg ()	〔栄養・食生活〕 0. 変化なし ①改善 2. 悪化 〔身体活動〕 ①変化なし 1. 改善 2. 悪化 〔喫煙〕 1. 禁煙継続 2. 非継続 ③非喫煙 4. 禁煙の意思なし	食事 □ 運動 □ 禁煙 □	①. 個別 (20分) 2. グループ (分) 3. 電話A (分) 4. E-mailA (分)	80	160
3回目 □中間 □終了 □6ヶ月評価	○○ ○○ ○○ ○○ (保健師・ 運動指導士)	平成18年9月10日	20分	cm ()	kg ()	mmHg ()	mmHg ()	〔栄養・食生活〕 ①. 変化なし 1. 改善 2. 悪化 〔身体活動〕 0. 変化なし ①改善 2. 悪化 〔喫煙〕 1. 禁煙継続 2. 非継続 ③非喫煙 4. 禁煙の意思なし	食事 □ 運動 □ 禁煙 □	①. 個別 (20分) 2. グループ (分) 3. 電話A (分) 4. E-mailA (分)	80	
4回目 □中間 □終了 □6ヶ月評価				cm ()	kg ()	mmHg ()	mmHg ()	〔栄養・食生活〕 0. 変化なし 1. 改善 2. 悪化 〔身体活動〕 0. 変化なし 1. 改善 2. 悪化 〔喫煙〕 1. 禁煙継続 2. 非継続 ③非喫煙 4. 禁煙の意思なし	食事 □ 運動 □ 禁煙 □	1. 個別 (20分) 2. グループ (分) 3. 電話A (分) 4. E-mailA (分)		
5回目 □中間 □終了 □6ヶ月評価				cm ()	kg ()	mmHg ()	mmHg ()	〔食習慣〕 0. 変化なし 1. 改善 2. 悪化 〔運動習慣〕 0. 変化なし 1. 改善 2. 悪化 〔喫煙〕 1. 禁煙継続 2. 非継続 ③非喫煙 4. 禁煙の意思なし	食事 □ 運動 □ 禁煙 □	1. 個別 (20分) 2. グループ (分) 3. 電話A (分) 4. E-mailA (分)		

	()		()	()	()	()		保健指導 支援形態 1. 個別 2. グループ 3. 電話A 4. E-mailA
ケ		平成19年1月9日				{ { { }		① 個別 (20分) 2. グループ (分) 3. 電話A (分) 4. E-mailA (分)