

# 支援資料の例

## 生活習慣病について

食生活やライフスタイルの変化で肥満の人が増えてきており、その中でも特に「内臓脂肪の蓄積による肥満からくる代謝機能の不調から起こる高血糖、高血圧、脂質異常の状態(内臓脂肪症候群)」が糖尿病や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病の発症と大きく関連しています。

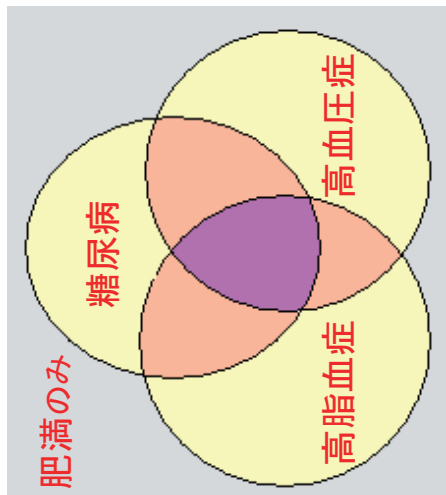
肥満者の多くが複数の危険因子を持っています

肥満のみ  
約20%

いずれか1疾患有病  
約47%

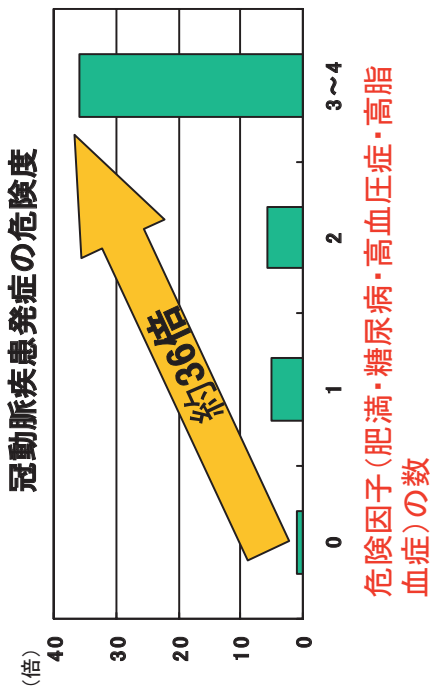
いずれか2疾患有病  
約28%

3疾患すべて有病  
約5%



(H14糖尿病実態調査を再集計)

危険因子が重なるほど脳卒中、心疾患の発症危険性が増大します



労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より:  
Nakamura et al.jpjn Crit.j.65:11,2001

仮想レポート

生活習慣を変え、内臓脂肪を減らすことで生活習慣病の危険因子が改善されます

内臓脂肪症候群

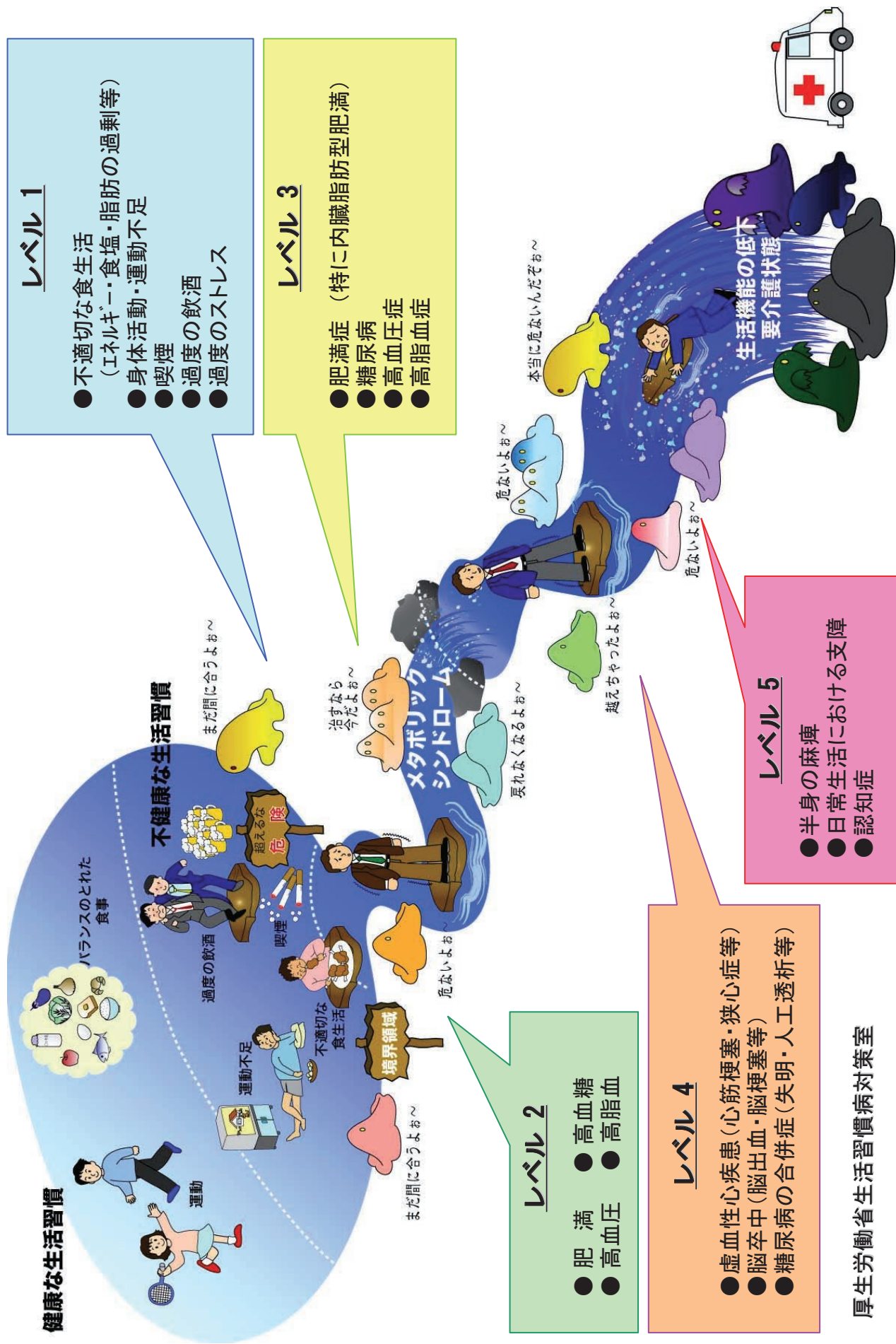
内臓肥満の蓄積からくる  
高血糖、高血圧、脂質異常

食生活の見直しと運動

内臓脂肪の減少

高血糖、高血圧、脂質異常がともに改善

# 生活習慣病のイメージ

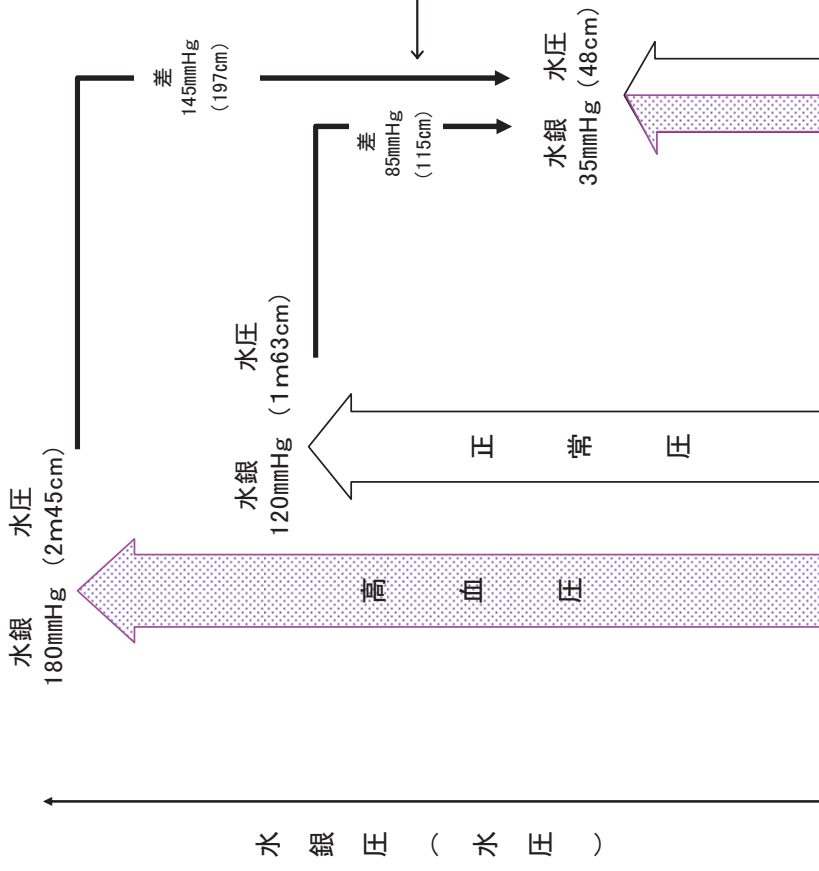


# 高血圧だとどうして良くないのか？

B-5

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

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



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出せる血流速度にするため毛細血管の圧は誰でも一定

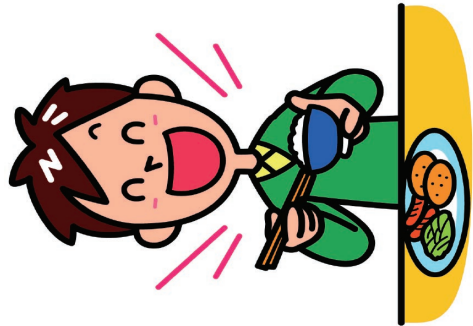
(500円玉の太さ) (エンピツの太さ) (シャープペンの太さ) (髪の毛)

# 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

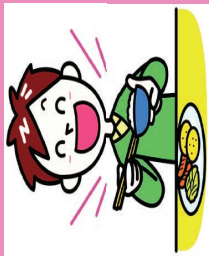


B 運動



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  
グ

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番を選ぶ

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



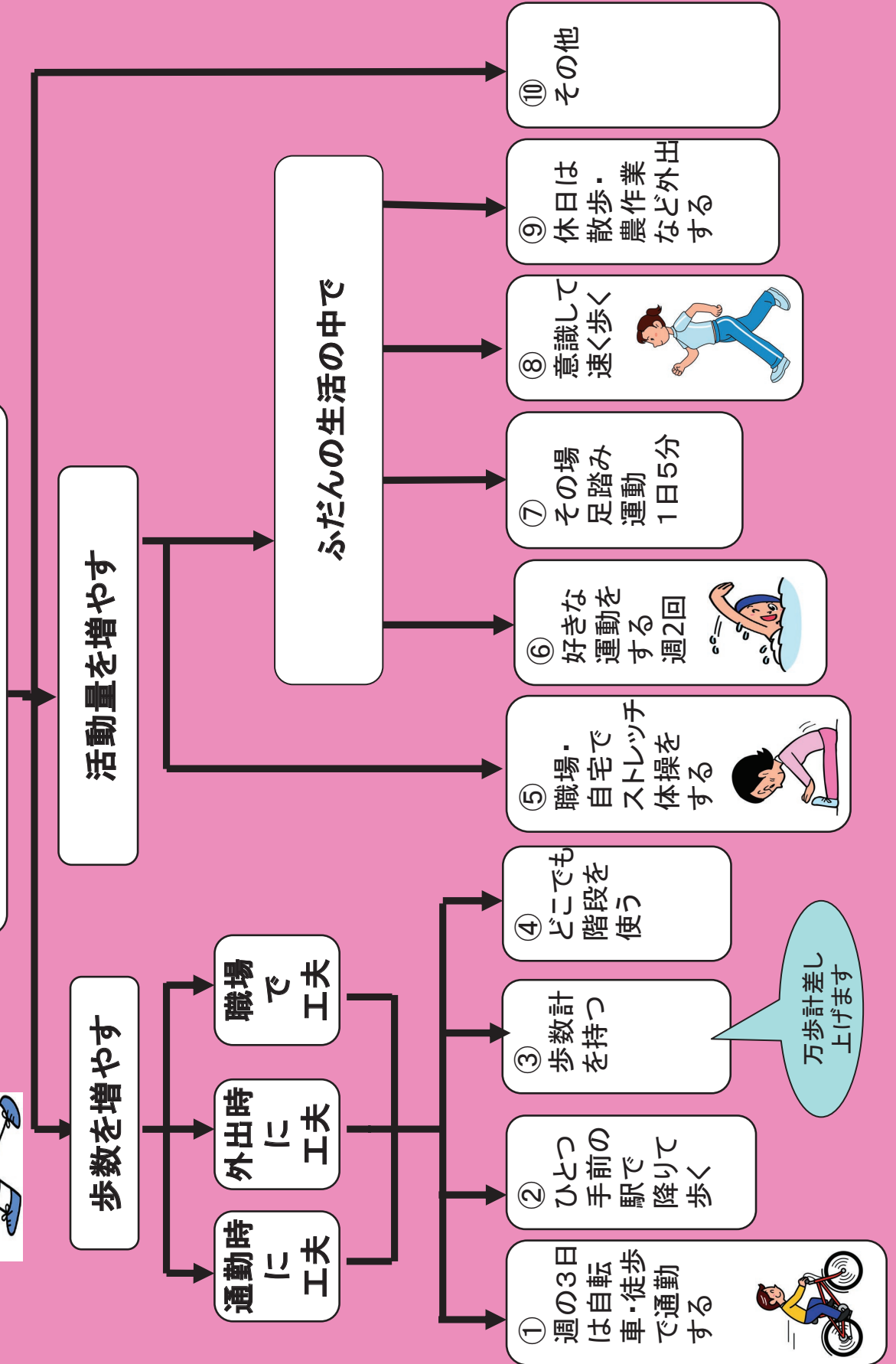
⑩ その他





## B 運動

取り組めそうなことはどれ？





# 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

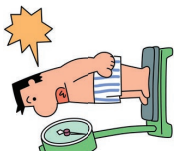


③ 食べた物  
の記録  
など日記を  
つける



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  
飲量を  
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
身体の 大きさ	身長	cm										
	体重	kg										
	BMI	18.5~25未満										
血管への影響 (動脈硬化の危険因子)	内臓脂肪の蓄積	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									
	内皮障害	尿酸	~6.9 mg/dl									
		収縮時	130未満									
			拡張時	85未満								
	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		(-)										
その他の 動脈硬化 危険因子	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										
血管変化	心臓	心電図	異常なし									
	脳	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									
	腎臓	微量アルブミン尿	30mg未満									
		尿蛋白	(-)									
腎機能		GFR										
階層化		結果										
メタボ		該当者										

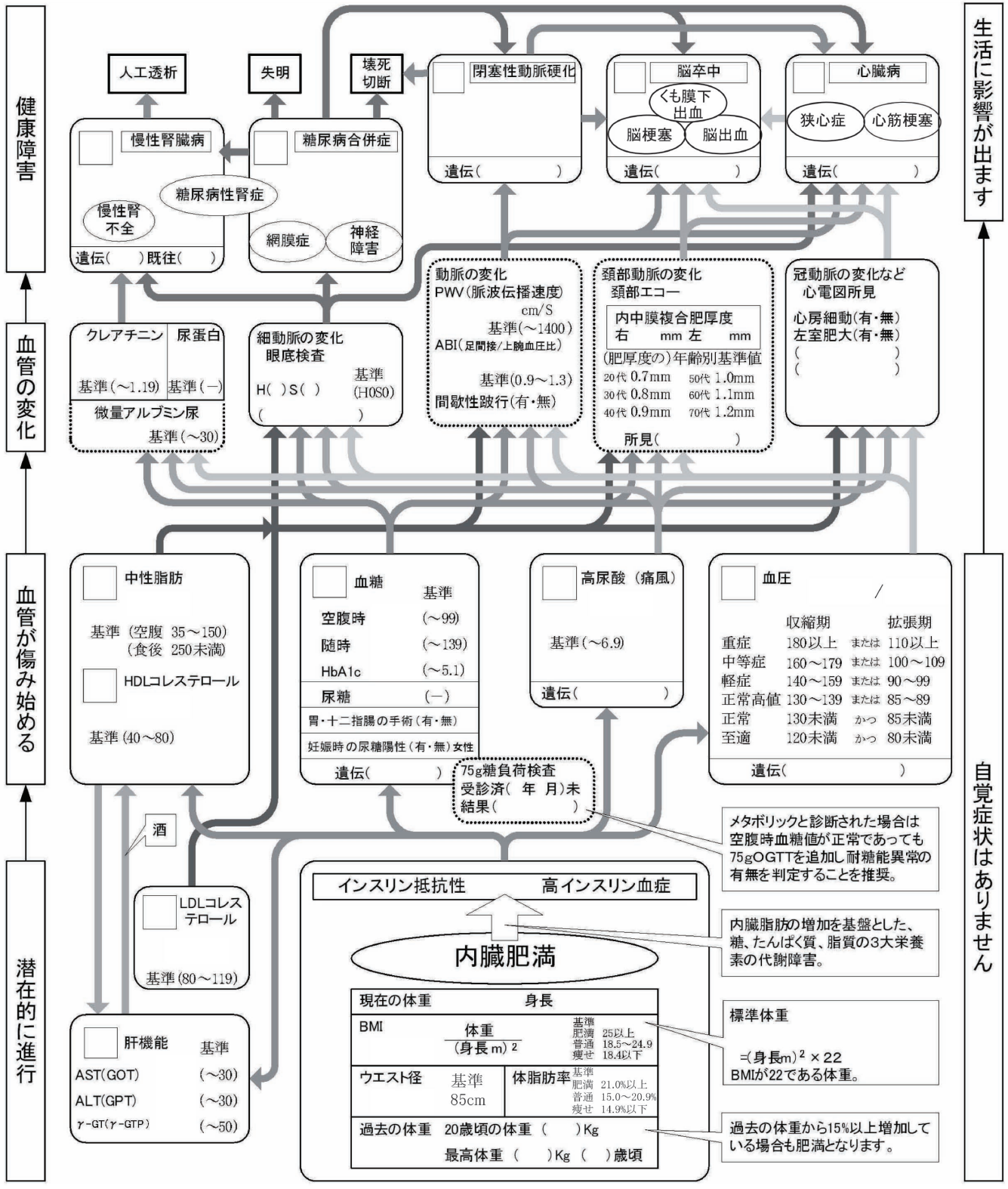
(\*) 正常値はひとりひとり違います。自分の基準値を確認しましょう。

# 「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



見暮つらめしるを

0時 6時 12時 18時 24時

職種 ( ) 飲酒量(日本酒、ビール、焼酎) たばこ(本/日)

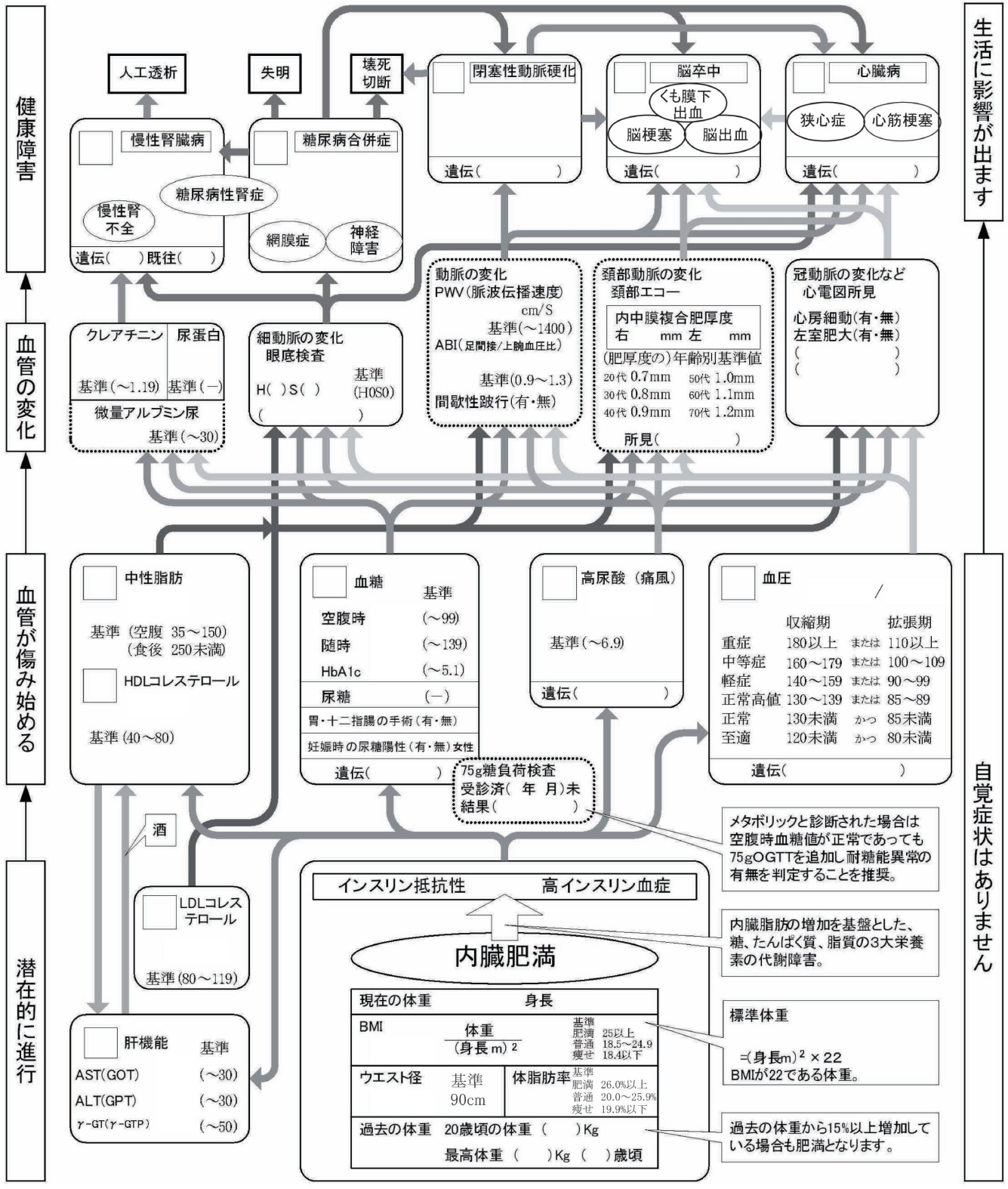
酒の肴の種類

# 「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



見暮つらめしるを

0時 6時 12時 18時 24時

職種( )

飲酒量(日本酒、ビール、焼酎)

酒の肴の種類

たばこ(本/日)



## 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ヶ月後面談(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

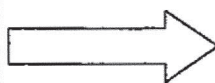
### <動機付け支援レベル>

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

体重1Kg、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

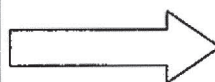


半年後の状態(目標!!)

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	基準値	今の状態	今後の目標		
	困	kg				
食事量の計算	腹	cm		食事	運動	その他
	一日の基礎代謝量	kcal				
	生活活動強度					
	一日のエネルギー量	kcal				
食事状況						
本人の反応						
配布資料						
運動状況						
生活状況						
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	



### ⑨特定保健指導支援計画及び実施報告書の例

1 保健指導対象者名	利用券番号	2 保険者名	保険者番号

3 保健指導機関名(番号)・保健指導責任者名	保健指導責任者名(職種)
総轄保健指導機関名 保健指導機関番号	( )

4 支援レベル	5 保健指導コース名
<input type="checkbox"/> 動機づけ支援	
<input type="checkbox"/> 積極的支援	

6 継続的支援期間	開始年月日	平成18年7月9日
支援期間	終了年月日	週
予定		
12 週		

7 初回面接による支援の支援形態・実施する者の職種	実績
支援形態	個別・グループ
実施する者の職種	

8 継続的な支援の支援形態・ポイント	9 実施体制表(委託事業社)																																																																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th>支援形態</th> <th>回数</th> <th>ポイント</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>個別A</td> <td>2 (回)</td> <td>160 (P)</td> </tr> <tr> <td>個別B</td> <td>0 (回)</td> <td>0 (P)</td> </tr> <tr> <td>グループ</td> <td>0 (回)</td> <td>0 (P)</td> </tr> <tr> <td>電話A</td> <td>0 (回)</td> <td>0 (P)</td> </tr> <tr> <td>電話B</td> <td>1 (回)</td> <td>10 (P)</td> </tr> <tr> <td>e-mailA</td> <td>0 (回)</td> <td>0 (P)</td> </tr> <tr> <td>e-mailB</td> <td>2 (回)</td> <td>10 (P)</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td>5 (回)</td> <td>180 (P)</td> </tr> </tbody> </table>	支援形態	回数	ポイント	個別A	2 (回)	160 (P)	個別B	0 (回)	0 (P)	グループ	0 (回)	0 (P)	電話A	0 (回)	0 (P)	電話B	1 (回)	10 (P)	e-mailA	0 (回)	0 (P)	e-mailB	2 (回)	10 (P)	合計	5 (回)	180 (P)	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>個別A</th> <th>個別B</th> <th>グループ</th> <th>電話A</th> <th>電話B</th> <th>e-mailA</th> <th>e-mailB</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A社(機関番号)</td> <td></td> <td>○</td> <td></td> <td>○</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>B社(機関番号)</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>○</td> <td></td> </tr> <tr> <td>C社(機関番号)</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>D社(機関番号)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		個別A	個別B	グループ	電話A	電話B	e-mailA	e-mailB	A社(機関番号)		○		○	○			B社(機関番号)	○					○		C社(機関番号)			○				○	D社(機関番号)							
支援形態	回数	ポイント																																																																		
個別A	2 (回)	160 (P)																																																																		
個別B	0 (回)	0 (P)																																																																		
グループ	0 (回)	0 (P)																																																																		
電話A	0 (回)	0 (P)																																																																		
電話B	1 (回)	10 (P)																																																																		
e-mailA	0 (回)	0 (P)																																																																		
e-mailB	2 (回)	10 (P)																																																																		
合計	5 (回)	180 (P)																																																																		
	個別A	個別B	グループ	電話A	電話B	e-mailA	e-mailB																																																													
A社(機関番号)		○		○	○																																																															
B社(機関番号)	○					○																																																														
C社(機関番号)			○				○																																																													
D社(機関番号)																																																																				
	ポイント内訳																																																																			
	(A) 160 (B) 20																																																																			

#### 10 保健指導の評価

##### 1) 中間評価

	実施年月日	支援形態	実施する者の職種
計画	平成18年9月10日	個別支援	
実施	平成18年9月10日	個別支援	

##### 2) 6か月後の評価

	実施年月日	支援形態	実施する者の職種
計画	平成19年1月9日	個別支援	
実施	平成19年1月9日	個別支援	

#### 11 行動目標・行動計画

行動目標・計画の設定及び変更	設定日時	平成18年7月9日	平成18年9月10日(中間評価)	○年○月○日
	目標値	腹囲 cm 体重 kg 収縮期血圧 mmHg 拡張期血圧 mmHg 一日の削減目標エネルギー量 kcal 一日の運動による目標エネルギー量 kcal 一日の食事による目標エネルギー量 kcal		
	行動目標	6ヶ月後に体重を3kg減少する	6ヶ月後に体重を3kg減少する	
	行動計画	①1日30分間歩く ②体重を毎日測定する	①1日30分間歩く ②体重を毎日測定する ③夜食の回数を週7回から週3回に減らす	
変更理由				

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 ( )	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 ( )	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 ( )	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)		
					cm ( )	kg ( )	mmHg ( )	mmHg ( )	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)		

(2) 電話による支援（支援B）

	保健指導機関名	番号	保健指導者名	職種	実施年月日	実施時間	支援ポイント	合計ポイント
1					平成18年7月23日	5分	10	10
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

(3) e-mailによる支援（支援B）

	保健指導機関名	番号	保健指導者名	職種	実施年月日	実施回数	支援ポイント	合計ポイント
1					平成18年8月23日	1往復	5	10
2					平成18年10月9日	1往復	5	
3								
4								
5								
6								
7								
8								

13 6ヶ月後の評価（ただし、腹囲、体重、血圧を実施していない場合は記載の必要はない）

	（保健指導機関） （職種） （指導者） （番号） （名号）	実施年月日	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）	生活習慣改善の状況	保健指導 支援形態 1. 個別 2. グループ 3. 電話A 4. E-mailA
6ヶ月後の評価	△△ △△  ○○ ○○  （保健師）	平成19年1月9日	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	① 個別 （ 20分） 2. グループ （ 分） 3. 電話A （ 分） 4. E-mailA （ 分）