

元気ひょうご あなたの健康増進プログラム

生活習慣病予防改善プログラム(健診事後指導版<平成23年度改定>)

ID	氏名	ふりがな	性別	生年月日	年齢
20120501	健康一郎	けんこういちろう	男	昭和 34年01月01日	53 歳

健康づくり教室

実施日: 2012/06/15

所属コード: --

◆ 健康診断情報

(注)矢印(↘ ↗ →)は前回との比較

項目	今回 53歳 2012/04/24	前回 52歳 2011/06/15	前々回
身長 cm	163.7	164.4	
標準体重 kg	59.0	59.5	
体重 kg	71.2 ↘	74.1	
体脂肪率 %	30.8 ↘	31.4	
BMI (体重kg÷身長m÷身長m)	26.6 ↘	27.4	
腹囲 cm	90.7 ↘	93.0	
血圧 mmHg	132 / 82	134 / 92	/
総コレステロール(TC)mg/dl	198	195	
中性脂肪(TG) mg/dl	112	144	
HDLコレステロール mg/dl	48	48	
LDLコレステロール mg/dl	119	117	
血糖 mg/dl	90	115	
ヘモグロビンA1c(NGSP) %	5.2	5.4	
心電図	所見なし	所見なし	
喫煙習慣	あり	あり	

◆ 病歴 ★服薬中

現病歴 歯周病, ★その他

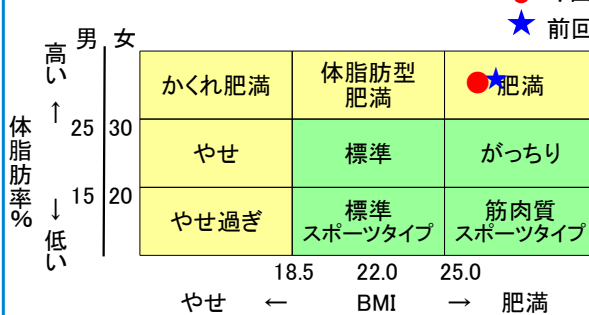
◆ 運動に関する危険因子

心臓リスク指摘	なし
胸部痛や息切れ	なし
気を失う	有り
血圧が高い	なし
骨や関節の障害	なし
運動制限	なし

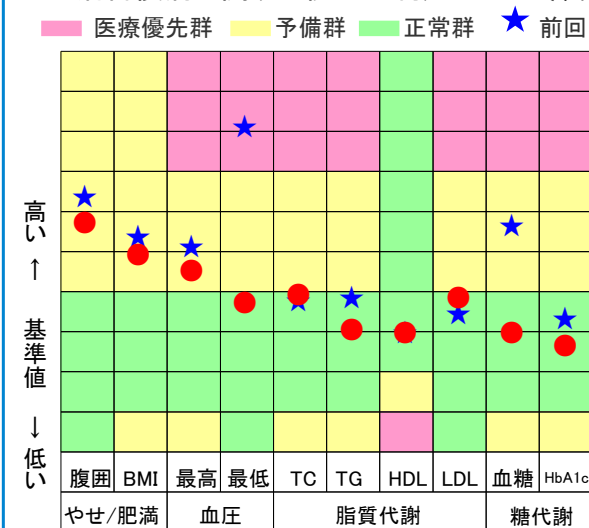
◆ 生活習慣病の状況 ★★★



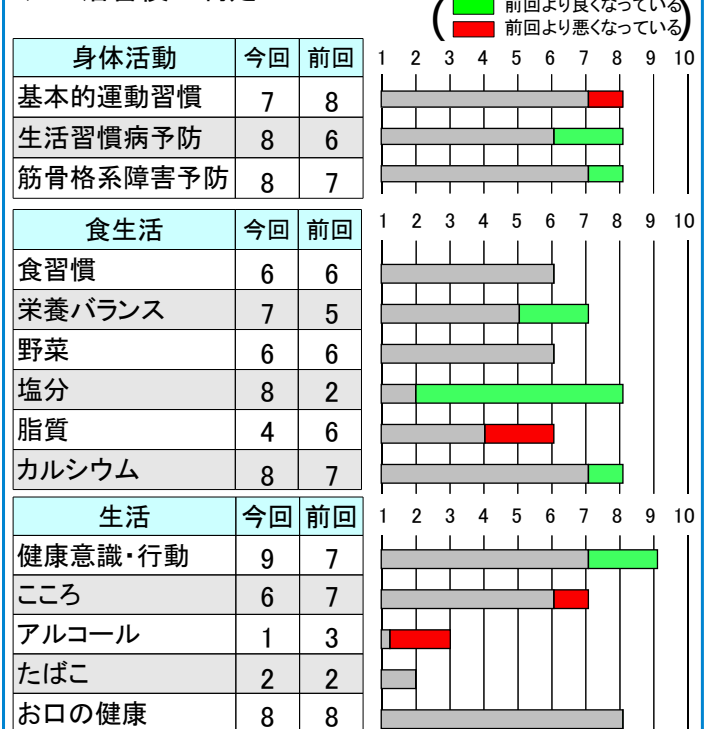
◆ 身体組成の判定



◆ 生活習慣病に関する検査の判定



◆ 生活習慣の判定



<カテゴリ別判定>

カテゴリ	今回	前回	前回との比較
身体活動	8 (😊)	7 (😊)	良好な生活習慣です。今の状態が保てるようにしましょう。
食生活	7 (😊)	5 (😐)	よくなりました。良好な生活習慣です。
生活	5 (😐)	5 (😐)	もう一息がんばってください！

「健康一郎」さんは、前はメタボリック症候群に「該当」していましたが「予備群」に改善しました。

今回の結果あなたは、肥満、正常高値の血圧で、腹囲測定値が判定基準を上回っています。腹囲の測定値から、内臓脂肪型肥満が考えられます。内臓脂肪の蓄積は、心筋梗塞や脳卒中を招くリスクを高めます。まずは、裏面を参考に食事や運動、生活リズム等の生活習慣を振り返り、肥満の改善に取り組むことをおすすめします。

- 基準値を上回る検査項目があります。保健指導を受けられるのが望ましい状況です。
- 治療中の疾患をお持ちですので、主治医の指示に従ってください。

ひょうご元気アップテスト実施の可否



スタッフに相談

本プログラムにおける健康診断情報の判定は、予防の概念によるもので医療機関の診断基準よりも厳しくなっています。

〇〇保健センター

※ヘモグロビンA1c(NGSP値)は、平成24年度以前はJDS値からの換算値で判定している場合があります。

◆あなたの身体活動量、食べ過ぎている量を推定してみましょう。

・身体活動量は?(問5より推定)

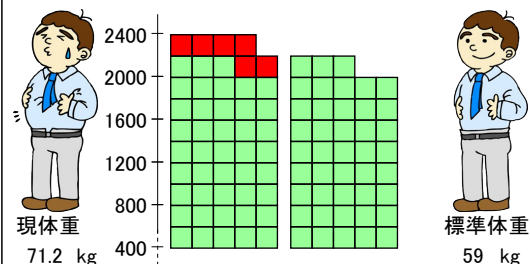
少ない ・ 普通 ・ 多い

★消費エネルギーを増やすのが望ましいタイプです。

・余分なエネルギー量は?(体重と身体活動量より推定)

■ 1つ40kcal ■ 余分なエネルギー

赤のブロックを1つでも減らそう!



現在推定されるエネルギー摂取量	標準体重を維持または目指す際の目安となるエネルギー摂取量
約 2360 kcal/日	約 2120 kcal/日

★ 現体重が増減していないと仮定した場合

◆あなたの体重(腹囲)を無理なく減らすチャレンジプラン

あなたは、健診結果から体重や腹囲を減らし、内臓脂肪を減少させるのが望ましいと思われます。体重1kg減は、ほぼ腹囲1cm減に相当します。モデルプランは体重を目安にして、3か月で 3 kg減らすプランを示しています。自分のペースで取り組みたい方は、モデルプランを参考にマイプランを作成して取り組みましょう。

あなたの肥満を解消するために目安となる体重(BMI 24.9)

66.7 kg

モデルプラン

(3か月で体重 3 kg減)

1.健診時の体重

71.2 kg

2.当面目標とする体重

68.2 kg(A 3 kg 減量)

3.チャレンジ期間

3か月 (B 90 日)

4.一日あたりに減らすエネルギー

A 3 Kg × 7,000 kcal ÷ B 90日 ≒ 240 kcal

5.身体活動で減らすエネルギー

120 kcal

6.食事で減らすエネルギー

120 kcal

※体重を1kg減らすためには7,000kcalの消費が必要。

マイプラン

(自分でプランを作成)

1.現在の体重

kg

2.当面目標とする体重

kg(A kg減量)

3.チャレンジ期間

か月 (B 日)

★ 減量のペース設定は、1か月に0.5kg~1.5kgぐらいにしましょう。

4.一日あたりに減らすエネルギー

A kg × 7,000 kcal ÷ B 日 ≒ kcal

5.身体活動で減らすエネルギー

kcal

6.食事で減らすエネルギー

kcal

◆あなたの「モデルプラン」を達成するための身体活動(生活活動・運動)・食生活プラン

身体活動で消費エネルギーを約 120 kcal増加させる目安

保健指導を受けられるのが望ましい状態です。専門家の指示のもと減量をすすめてください。

複数の身体活動を組み合わせて考えましょう!!

普通歩行 (平地、67m/分) 速歩 (平地、95~100m/分) かなり速歩 (平地、107m/分)



約48分 ゴルフ (カート使用) 約32分 自転車 (16km/時未満) 約24分 水中歩行



約39分 約32分 約32分

※身体活動中は勿論、日常生活での水分の摂取にも注意しましょう。

食事で摂取エネルギーを約 120 kcal減少させる目安

が 120 kcal



質問票の結果から「脂質」の見直しがおすすめで、脂質をとり過ぎないために

- ・フライ、てんぷらなどは時々にする
- ・カレー、グラタンなどのルー、ソースは少なめにする
- ・洋菓子、菓子パン、スナック菓子は控える
- ・肉の脂など目に見えない脂質にも注意
- ・テフロン加工のフライパンを活用する
- ・ドレッシングはノンオイルにする

油を使った料理が重ならない!



◆生活プラン



規則正しい生活をこれからも続けましょう。

●規則正しい生活は、健康づくりの第一歩です。これからも続けましょう。《規則正しい生活》十分な睡眠、バランスの取れた食事、定期的な運動を心がけましょう。



今後、禁煙にチャレンジしようと思われた場合に、役立つ情報があります!

●健康、美容にメリットのある禁煙。医師の指導のもとで、禁煙治療を受けることができ、比較的容易に禁煙にチャレンジすることができます。禁煙に関するご相談は、健康福祉事務所・保健所や市町保健センター、薬局などで受け付けています。

週に2日はお酒を飲まない休肝日を作り、量を決めて飲むように心がけましょう。



●アルコールは、飲み過ぎると肝臓病やアルコール依存症などを引き起こす可能性があります。お酒を飲むときには、ビールで言うと、1日に平均で中ビン1本(500ml)程度を心がけましょう。