

元気ひょうご あなたの健康増進プログラム

健康づくり運動・栄養実践プログラム(普及啓発版)

| ID | ニックネーム | 性別 | 生年月日 | 年齢 |
|----------|---------|----|---------|-----|
| 98765432 | ヒョウゴ ケン | 男 | 昭和45年1月 | 41歳 |

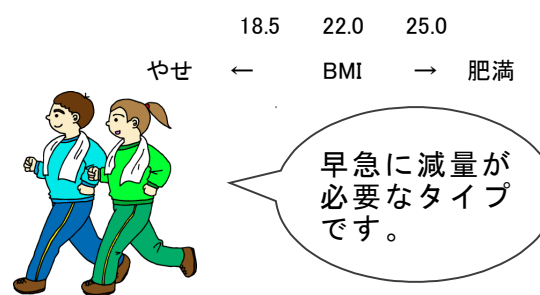
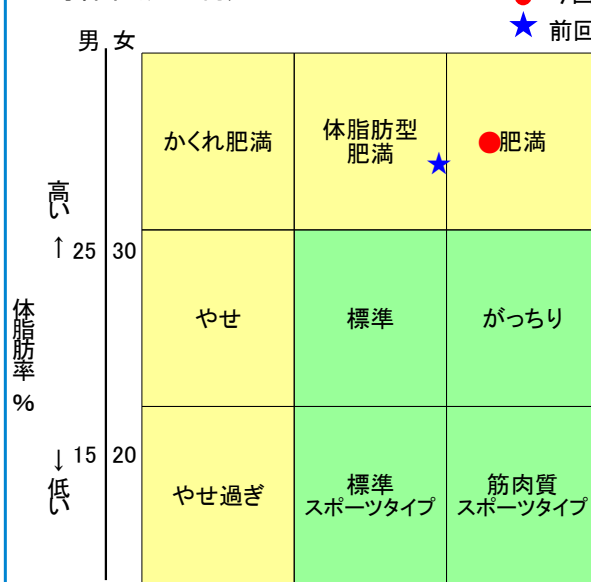
平成23年健康増進プログラム改定ワーキング
 実施日: 2011/5/17
 所属コード: 健康財団-健康づくり部-健康指導課

◆基本情報

注)矢印(↘ ↗ →)は前回との比較

| 項目 | 今回 41歳 2011/5/17 | 前回 40歳 2010/5/20 |
|--------------------|---------------------|---------------------|
| 身長 cm | 169.0 | 169.0 |
| 標準体重 kg | 62.8 | 62.8 |
| 体重 kg | 73.0 ↗ | 69.8 |
| 体脂肪率 % | 30.8 ↗ | 28.9 |
| BMI (体重kg÷身長m÷身長m) | 25.5 ↗ | 24.4 |
| 脈拍 拍/分 | 76 | 78 |
| 血圧 mmHg | 120/80 | 115/82 |
| 喫煙習慣 | あり | あり |
| 健康診断 | 未受診 | 受診 |

◆身体組成の判定



◆運動に関する危険因子

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

◆生活習慣病の状況

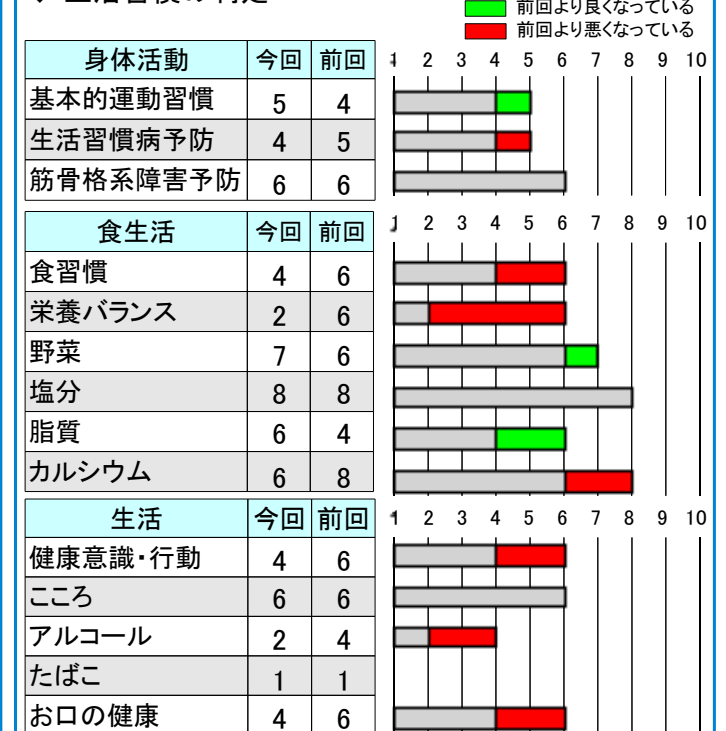


「ヒョウゴ ケン」さんの生活習慣バランスは、食生活と身体活動はほぼ良好ですが、生活は見直しが必要です。
 あなた自身の健康維持のため、これからは年に一度は健康診断を受けて、健康状態の把握に努めましょう。また、体重は、健康状態を示してくれるバロメーターです。身近な健康情報として、定期的に体重を測定する習慣を身につけましょう。
 ★『身体活動、食生活、生活の改善ポイントを、裏ページにまとめています。参考にして健康生活に取り組みましょう。』

| 評価 | 大変良好さん (5) | 良好さん (4) | まあまあさん (3) | 見直しさん (2) |
|----|------------|----------|------------|-----------|
| 点数 | 5 | 4 | 3 | 2 |

『ヒョウゴ ケン』さんの減量チャレンジプラン』を記載(裏面)しています。
 この機会に是非取り組んでみましょう!!

◆生活習慣の判定



〈カテゴリ別判定〉
 見直しさん (2) まあまあさん (3) 良好さん (4) 大変良好さん (5)

| カテゴリ | 今回 | 前回 | 前回との比較 |
|------|-------|-------|--------------------|
| 身体活動 | 5 (😊) | 5 (😊) | さらに積極的に取り組んでみましょう。 |
| 食生活 | 5 (😊) | 6 (😊) | さらに積極的に取り組んでみましょう。 |
| 生活 | 3 (😞) | 4 (😊) | 生活習慣の見直しに取り組みましょう。 |

生活体力測定 実施の可否

実施可

財団法人 兵庫県健康財団

◆あなたの体重を無理なく減らすチャレンジプラン

あなたは、体重を減らし、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は腹囲1cm減に相当します。モデルプランは体重を目安にして、3か月で体重3kg、腹囲3cm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)

kg

モデルプラン
(3か月で体重3kg減)

1. 今回の体重
kg

2. 当面目標とする体重
kg(^A 3kg 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
 $A \text{ 3.0kg} \times 7,000 \text{ kcal} \div B \text{ 90日} \approx 240 \text{ kcal}$

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が必要。

マイプラン
(自分でプランを作成)

1. 今回の体重
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)

4. 一日あたりに減らすエネルギー
 $A \text{ kg} \times 7,000 \text{ kcal} \div B \text{ 日} \approx \text{ kcal}$

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

★ 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。

◆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120kcal増加させる目安

身体活動の制限内容および運動の可否について必ず専門スタッフに相談してから実践しましょう。

複数の身体活動を組み合わせて考えましょう!!

| | | |
|--------------|---------------------------|--------------------------|
| ストレッチ 63分 | 普通歩行 (平地、67m/分) 47分 | 水中歩行 31分 |
| ラジオ体操 39分 | 太極拳 32分 | 自転車 (16km/時未満) 32分 |

※整形外科的障害に不安をお持ちですので特に肩、腰、膝に過度の負担がかからないように注意しましょう。
※運動の強さや量は体調に合わせて調整しましょう。
※準備運動、整理運動を行いましょう。
※日常生活での水分摂取に注意しましょう。

食事で摂取エネルギーを約120kcal減少させる目安

| | | | |
|-------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|
| 1/7杯 1杯860kcal | 1/6皿 一皿390kcal | 1/8皿 1個180kcal | 1/3杯 1枚270kcal |
| 2/3個 1個205kcal | 1/4箱 1箱480kcal | 300ml 350ml140kcal | 1/3個 1個360kcal |

質問表の結果から「栄養バランス」の見直しがおすすです!

外食や惣菜を上手に利用する方法

- ・主食・主菜・副菜がそろった定食スタイルを心がけましょう。
 - ・野菜を意識して選びましょう
 - ・油を使った料理が重ならないようにしましょう
 - ・自分の体格にあった量を食べましょう(予め少なめにしてもらい、他の人に分けてあげる)
 - ・醤油やソースは控えめにしましょう。
- 主食・主菜・副菜を意識しよう!**

◆生活プラン

健康的なお口の健康づくりの習慣が実践できていますね。

●これからもデンタルフロス等を使った丁寧な歯磨きや歯科医師等による専門的口腔ケアを活用しながら、お口の健康づくりを続けましょう。

きっかけは自分でつくる! 思い切って禁煙宣言してみませんか。

●家族や友人に「私は禁煙します!!」と禁煙宣言をすることで、周囲の人の協力が得られやすくなります。もしタバコを吸いたくなったら、ガムをかむ、深呼吸をするなど、喫煙にかわる行動に置き換えましょう。また医師の指導のもとに、禁煙治療を受けることができます。健康保険を使う場合には、一定の要件を満たす必要がありますので、詳細については各医療機関にお問い合わせください。

週に2日は休肝日を作りましょう。

●アルコールは上手に飲めばストレス解消になりますが、飲み過ぎると肝臓病、アルコール依存症などの健康障害を引き起こす可能性があります。肝臓に負担をかけすぎないために、週2日はアルコールを飲まない日を作りましょう。

※受診中の方は医師等の指示を優先してください。

元気ひょうご あなたの健康増進プログラム

健康づくり運動・栄養実践プログラム(普及啓発版)

| ID | ニックネーム | 性別 | 生年月日 | 年齢 |
|-------|----------|----|----------|-----|
| 12345 | ケンコウ ハナコ | 女 | 昭和26年10月 | 59歳 |

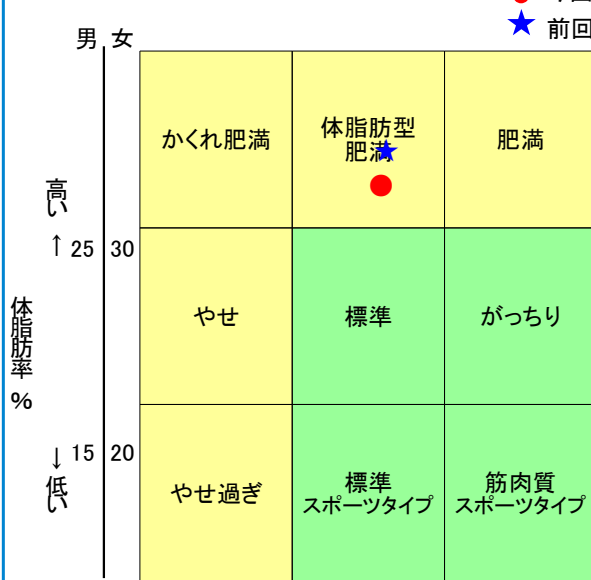
平成23年健康増進プログラム改定ワーキング
 実施日： 2011/5/17
 所属コード：健康財団-健康づくり部-健康指導課

◆基本情報

注)矢印(↘ ↗ →)は前回との比較

| 項目 | 今回 59歳 2011/5/17 | 前回 55歳 2007/4/28 |
|--------------------|---------------------|---------------------|
| 身長 | cm 158.5 | 158.5 |
| 標準体重 | kg 55.3 | 55.3 |
| 体重 | kg 58.2 ↘ | 58.6 |
| 体脂肪率 | % 27.5 ↘ | 29.4 |
| BMI (体重kg÷身長m÷身長m) | 23.2 ↘ | 23.3 |
| 脈拍 | 拍/分 95 | 100 |
| 血圧 | mmHg 120/80 | 126/78 |
| 喫煙習慣 | なし | なし |
| 健康診断 | 受診 | 受診 |

◆身体組成の判定



現在の体型を維持するのが望ましいタイ

◆運動に関する危険因子

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

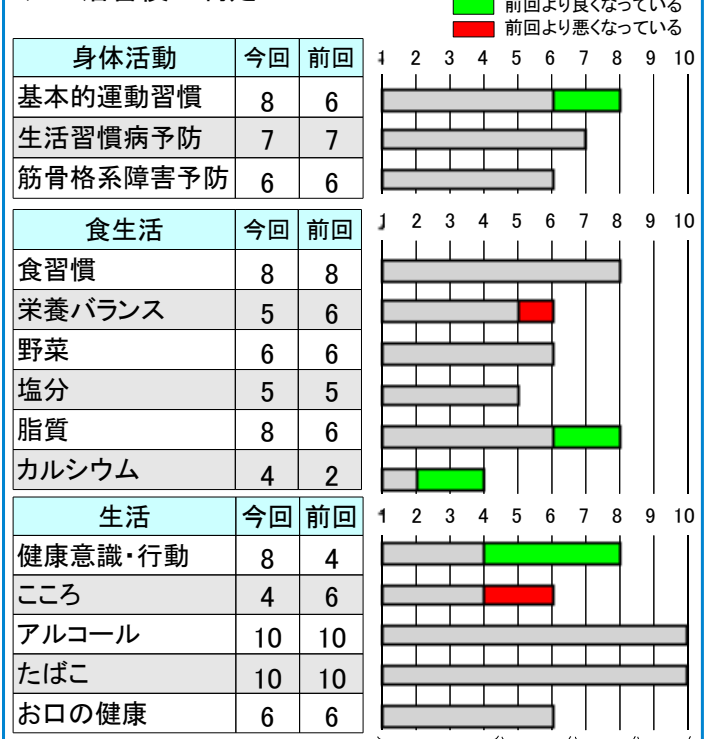
◆生活習慣病の状況



「ケンコウ ハナコ：さんの生活習慣バランスは、全体的に良好です。あなた自身の健康維持のため、これからも年に一度は健康診断を受けて、健康状態の把握に努めましょう。体重は、健康状態を示してくれるバロメーターです。これからも定期的に測定して適性体重に努めましょう
 ★『身体活動、食生活、生活の改善ポイントを、裏ページにまとめています。参考にして健康生活に取り組みましょう。』

| 評価 | 点数 |
|----|-----|
| | 5 |
| | 4 |
| | 3 |
| | 2 1 |

◆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 | 7 | 6 | 前回よりよくなりましたね。良好な生活習慣です。 |
| 食生活 | 6 | 6 | さらに積極的に取り組んでみましょう。 |
| 生活 | 8 | 7 | 前回よりよくなりましたね。良好な生活習慣です。 |

生活体力測定 実施の可否

実施可

財団法人 兵庫県健康財団

◆ 身体活動(生活活動、運動)プラン



「ケンコウ ハナコさんは」特に運動制限はありませんので、整形外科的障害に気をつけながら運動量を増しましょう。

日常生活における身体活動(基本的運動習慣)歩行、速歩を中心としたエアロビックな運動(生活習慣病予防)、筋力の低下や骨、関節への障害予防(筋骨格系障害予防)に対する取り組みは全体的に良好です。さらに積極的に取り組みましょう。

① 「毎日10分 **ストレッチ**

からだにうるおい ところにゆとりを



- ・手を後で組んで、軽くあごを上げ胸を張る。
- ・肘を伸ばすように意識しながら肩、胸をしっかりと開き肩甲骨の間を締める。

毎日1回 20秒程度

胸部のストレッチ体操
僅かな時間でも効果は望めますので毎日少しずつ行いましょう。

② 「毎日歩こう 背筋を伸ばして 今のあなたに もう**1,000歩**」

1日の歩行量の目安 8,300 歩

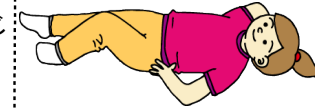


※現在、大幅に不足していたり、運動不足を感じているようでしたら、1日当たり平均歩数で1,000歩歩く時間で10分歩行距離で600~700m程度の増加を目安にしてください。

正しい歩き方を意識して活動的に過ごしましょう!

③ こたわろう**腹の形!**

凸(ポッコリ)腹を凹(ベッコリ)に!



- ・仰向けに寝て、片膝を立て、同じ方の手を腰に置き、反対側の手を耳の後に置く。
- ・首を強く引かないように注意して、対角線に肘と膝が近づくように上体を起こす。

腹部を対角線に動かす運動 毎日1回 左右各10回程度
凸(ポッコリ)腹は生活習慣病の発症リスクを高めるだけでなく整形外科的障害の発症リスクも高めます。

〈あなたの身体活動実施上の注意点〉

- 準備運動、整理運動を行いましょ。
- 日常生活での水分の摂取に注意しましょ。
- 特に膝、腰を中心とした整形外科的障害に注意しましょ。
- 足にあった靴及び動きやすく、気候に適した服装を心がけましょ。

◆ 食生活プラン

あなたのチャレンジ。カルシウムを摂る。量と種類選びがポイントです

カルシウムが少ないと骨の中がスカスカの状態になり骨折しやすくなります。女性はホルモンの影響が大きく要注意!カルシウムと同時に、骨の形成にかかわるビタミンD、ビタミンKもとると効果的です。

カルシウムの多い食品です。



牛乳200ml 220mg
ヨーグルト200g 240mg
豆腐(絹)100g 150mg
小松菜(小鉢)100g 100mg
じゃこ10g 52mg
ひじき4g 56mg

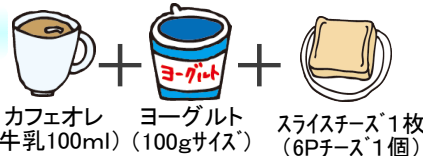
ビタミンD、ビタミンKの豊富な食品



ビタミンD: 鮭、さんま、鯉
ビタミンK: きくらげ、納豆、青菜類

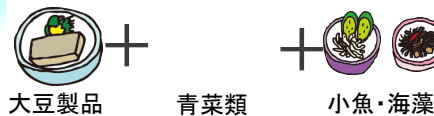
1日の目安量 男性:650mg、女性700mg 積極的に摂って骨粗鬆症予防!

乳製品で半分



朝食や間食に カフェオレ(牛乳100ml) + ヨーグルト(100gサイズ) + スライスチーズ1枚(6Pチーズ1個)

その他で半分



食事意識を 大豆製品 + 青菜類 + 小魚・海藻

上手にとるための工夫

乳製品は毎日一定量とる

例:朝食にヨーグルトを食べるなど決めておく

組み合わせて料理にする

例:ほうれん草のじゃこ和え ひじきと高野豆腐の煮物

冷蔵庫に常備する

例:納豆、ヨーグルト、ちりめんじゃこなど

◆ 生活プラン



その調子で、これからも規則正しい生活を送るよう心がけましょ!!

●規則正しい生活を送ることは、体調を整える第一歩です。これからも続けましょ。

《規則正しい生活とは…》

規則正しい時刻に起床・就寝、朝食摂取、運動習慣、就寝前の食事・カフェイン・アルコール・喫煙は禁物

デンタルフロスなどを使ったいい歯みがきも心がけましょ。

●寝る前や食後3分以内の歯みがき、デンタルフロスの使用などはお口の中を清潔に保つために有効です。今実践できているよく噛むことや定期的な歯科健診の受診を続け、さらにデンタルフロスなどを使った丁寧な歯みがきも心がけましょ。



快眠のための一工夫をしてみませんか?どうしても眠れない場合には、専門医に相談しましょ。

●寝付けないうきには、無理に眠ろうとするのではなく、身体を休めるつもりで、時間を決めて布団に入るようにしましょう。

《就寝前の一工夫》

足下を温める、カフェインなどの刺激物を避ける、照明を暖色系にする、寝室の室温を夏20~23度、冬12~13に設定する など