

図4-2 改訂版で新たに追加した内容② 歯

もしかすると あなたも 歯周病 かも・・・ 6-1

歯周病チェック! (こんな症状はありませんか? あてはまる項目に してみましょう。)

<input type="checkbox"/> 歯ぐきの周りに、歯茎から血が出る。	<input type="checkbox"/> 歯ぐきから膿が出る。
<input type="checkbox"/> 歯と歯の間にものがはさまるやうな、空が浮いた感じがする。	<input type="checkbox"/> 歯ぐきが腫れていることがある。
	<input type="checkbox"/> 口臭が強い、きつたことがある。
	<input type="checkbox"/> 歯がグラグラする。

歯周病とは、歯ぐき(歯肉)、セメント質、歯根膜および歯根周囲におこるすべての疾患のことをいいます。

歯肉炎 → 歯肉炎がひどくなり、歯ぐきが腫れ、歯と歯の間にものがはさまるやうな、空が浮いた感じがする。歯ぐきで膿がでる。歯ぐきから血が出る。

歯肉炎がひどくなり、歯ぐきが腫れ、歯と歯の間にものがはさまるやうな、空が浮いた感じがする。歯ぐきで膿がでる。歯ぐきから血が出る。歯ぐきが腫れ、歯と歯の間にものがはさまるやうな、空が浮いた感じがする。歯ぐきで膿がでる。歯ぐきから血が出る。歯ぐきが腫れ、歯と歯の間にものがはさまるやうな、空が浮いた感じがする。歯ぐきで膿がでる。歯ぐきから血が出る。

歯周病を治さなければ、悪化させたりするぞ!
歯周病の原因は、歯周病菌。歯周病菌をパワーアップさせてしまう環境要因や生活状態があります。

歯周病のメカニズムと理解について

歯周病とメタボ・全身疾患との関係について紹介

喫煙 ストレス 糖尿病 食生活

歯肉の炎症は、歯周病菌、歯周病菌をパワーアップさせてしまう環境要因や生活状態があります。

6-1 歯だけの問題じゃない!

歯周病とメタボ さらに全身疾患との関係!

内臓型肥満型に、高血糖、高血圧、脂質異常の3項目以上あてはまる場合には、メタボリックシンドロームと診断されます。実は、このメタボリックシンドロームは、歯周病のリスクと深く関係しています。

メタボは歯周病のリスク要因 → さらに発生した歯周炎が、糖尿病や心筋梗塞の危険因子にもなります!

メタボリックシンドロームの要件の数が増えるにつれて、歯周病(歯肉炎)のリスクも増加する。

メタボリックシンドロームの要件の数	歯周病(歯肉炎)のリスク
0	1
1	2.3
2	4.1
3	6.6

メタボリックシンドロームの要件の数が増えるにつれて、歯周病(歯肉炎)のリスクも増加する。

メタボリックシンドロームの要件の数が増えるにつれて、歯周病(歯肉炎)のリスクも増加する。

6-2

口臭予防の基礎は、口の中を清潔に保つことだ!

正しいブラッシングをマスターしましょう!

口臭予防には、2口毎に歯を磨くことが大切です!

定期的な歯科検診を受けて、歯科医から適切なケアのアドバイスを受けましょう。歯石や歯周病の予防をすることで口臭の予防につながります。

あなたの舌は何色? 舌に白色や黄褐色のコクのようなものがついていませんか? これを舌苔といい、口臭の原因になります。舌苔は舌の表面にだけではありません。舌ブラシや歯ブラシを使って、きれいに取り除くことが大切です。

セルフケアを積極的に行う方へ
歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と歯の間にたまった歯垢を除去しましょう。

めんどうきがり磨き方へ
歯垢が溜まるのを防ぐという方は、先口刷、ガム、口臭対策剤を活用しましょう。ガムは歯垢予防の効果からフッ素が添加されたキシリトールガムが効果的です。

舌苔清掃のポイント
① 歯垢が溜まるポイント10ヶ所を重点的に清掃しましょう。
② 歯垢が溜まるポイント10ヶ所を重点的に清掃しましょう。
③ 舌を前方にできるだけ出す。
④ 歯垢が溜まるポイント10ヶ所を重点的に清掃しましょう。
⑤ 舌ブラシが舌の裏側に届かないように、舌を押し上げて舌の裏側を清掃しましょう。

口臭の要因とセルフチェック

口臭予防の基礎のケアについて紹介

94

図1. メッセージカード改定プロセス

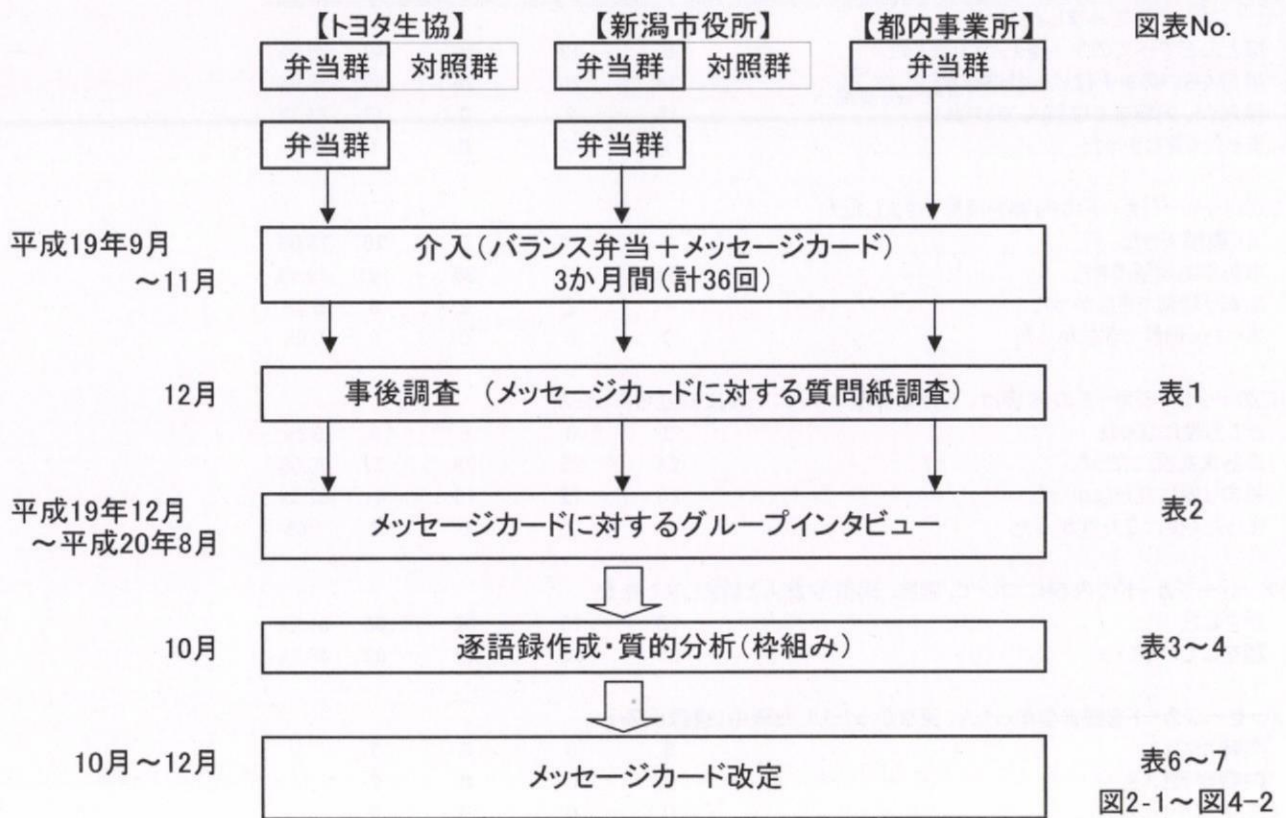


表1. 質問紙によるメッセージカードの評価¹

	豊田市 (n=59)	新潟市 (n=40)	都内 (n=46)	合計	
メッセージカードを読みましたか					
ほとんどすべてのカードをじっくり読んだ	9	13	20	42	29.0%
半分くらいのカードはじっくり読んだ	34	25	26	85	58.6%
見たが、内容までは読んでいない	15	2	0	17	11.7%
まったく見なかった	1	0	0	1	0.7%
↓					
1) このメッセージカードの内容を理解できましたか					
よく理解できた	1	10	8	19	15.0%
まあまあ理解できた	38	27	36	101	79.5%
あまり理解できなかった	4	2	2	8	6.3%
まったく理解できなかった	0	0	0	0	0.0%
2) このメッセージカードの内容は、自分の体重コントロールに役立ちましたか					
とても役に立った	3	0	5	8	6.3%
まあまあ役に立った	24	25	28	77	60.6%
あまり役に立たなかった	16	12	13	41	32.3%
まったく役に立たなかった	0	2	0	2	1.6%
3) メッセージカードの内容について、家族、同僚や友人と話をしましたか					
話をした	18	15	32	65	51.2%
話をしていない	25	23	14	62	48.8%
4) メッセージカードを読まなかったり、見なかったりした理由(複数回答)					
興味がない	3	0	0	3	
内容が難しい	2	0	0	2	
文字が小さい	0	0	0	0	
読む時間がない	10	2	0	12	
失くして読めなかった	0	0	0	0	
その他	4	0	0	4	

¹ 数値の表示は、人数で示した。

表2. フォーカスグループインタビューによるメッセージカードの評価・提案

グループインタビューの概要	
対象	本プロジェクト参加者:3事業所 介入群:各事業所2グループ(各6名)
時期	栄養教育プログラム終了後 ①平成19年12月、②20年4月、③20年6月
時間	30分
インタビューの内容	◎メッセージカードについて ①メッセージカードについての率直な意見(わかりやすさ等) ②カードの内容で、実生活で取り組めたものがあつたか ③気に入った(役に立った)カードはどれか ④どんな内容が欲しいか(内容、見た目等)

表3. メッセージカードに関する参加者のコメント(カードの評価・感想)

①カード		全体	主食	副菜	主菜	生乳・乳製品	果物	間食(飲料)	アルコール
【わかりやすかった・読みやすかった】 分かりやすかったです。 イラストが抱負で。 カラフルでわかりやすくて、えー弁当食べながら毎回読むようにしていました。 総じてカラフルで、非常に読みやすいものだったと、毎回弁当食べながら読んでいます。 読めるような内容だったとは思っていません。	【主食・副菜・主菜のバランスについてふり返った】 お屋を、家からお弁当作ってもらうで待ってきだすんですけど、意外とここに書いてあるような副菜とか主菜とかえーと、意外と変な食べ方してないなと、まあ、うちのやつは、そこそこ作ってたというやつは、この主菜とか副菜とか、この4段階のああいうものに対して、まあ上手にとっているなという判断ができたからというものはありますね。	【主食・副菜・主菜のバランスを考えた】 日ごろから、食べているものが、意外と正しい食生活を、家にかえってね、しているなという感じがよくわかった。だから、お酒は徹底的に、飲みすぎている...というところがあるように感じた。	【雑穀米を食べるようになった】 雑穀米に少しあれが美味しかった。ということもわかった。	【副菜・野菜に関するMGCが印象に残った】 さっき、言っていた生野菜じゃなくて、カワチ野菜、結構、お、なべものですね、白菜の... 【普段の自分の野菜摂取量が少ないと感じた】 (バランスという意味では)野菜が少くないな、と思います。特に生野菜、まあ、似たようなものを食べているからいいかな...と思えますけど	【普段の自分の主菜摂取量が多いと感じた】 1日に3から5つと、なんか、これだとすくなくこれだと、すく少くない。なんか自分のね食べている量をみると少ない。自分のね食べている量みると、もつとってちやうどやらないかなって感じがしましたね。全般的に。なんか少ない感じがしました。	【普段の自分の果物摂取量が少ないと感じた】 あと果物。まあ、全然食べていないな、最近ね。みかんが目の前にないとか、ちよつと離れた所にあると、取りにいかないかん。	【モヤや飲料に関するMGCが記憶・印象に残った】 ひもがどうのこうののとか書いてありますよ。	【お酒に関するMGCをよく読んだ】 酒関係は、よく読んだね。 お酒飲んでるときのおつまみ(をよよ読んだ)	
【おもしろい内容もあった】 興味がある内容と、興味がない内容が、個人的にですけどありました。 すく、おもしろいこと...というところも確かにありますけど、(笑)それはそれで面白かったと思います。	【また読み返そうと思う】 確かに、あとで読んでみようよ...というのがありますよ。	【自分の食生活をふり返った】 自分の食生活がどのくらいこれと外れているかとか、とか、自分に近いなという味の確認ができるカードだと思えますけど、ね。どのくらいのもの食べているか?それか、あとは、そういうものだとかな。	【普段自分が家で食べるご飯の量を量った】 私はこの弁当の量...が、身体に0gとか、これは自分の量、自分で量っています。						【普段の自分の飲酒量が多いと感じた】 アルコールの話とか、運動の話とか、カロリーと書いてあったりとか?いろいろあるんだけどそう思うところは分かりますよ。分かってですね。実感しているし、アルコール飲みすぎているのがよくわかるなと、運動が能えないのもわかるなと、意外外と運動しているなとか。 お酒がなければ、とってもいい仕事をしているなという感じがわかった。 だけど、お酒は徹底的に、飲みすぎている...ということが飲酒量(の適量)こんな少ないのって感じた。
【自分の食生活を考える・気をつけるようになった】 少しだけ、考えるようになりました。なるべく、働かないように食べたいかな、というの、すく、これはそういう意味ではすくいいカードだったと思います。	【自分の食生活を考える・気をつけるようになった】 ほくも、50になったところですけども、身体に気をつけなければいけないと思う意識は高くなってきているし...あの...色々食べるもの、気をつけているつもりです。本当にね、そういう風に考えるようになったのは、ひとつは、これきつかけがなかったと思うんだね。だから、あの、クリニックにいった時にひつかからないように...とか、そういうことで、いろいろ気をつけてきたんですけど、まあ、こういうものが役にたっているんだなあ...という感じがしますよ。								【油を多く使った料理を控えるようになった】 これはね、お酒のおつまみは、あの...よく飲みに行くんですけど...えつと一品、揚げ物食べた時には、もう一品はサラダにしようかとか。 やめたね。油、油は油はやめたね。

表3. メッセージカードに関する参加者のコメント(カードの評価・感想)

①カード	全体	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	間食(飲料)	アルコール (酒も)実行できない
【わかりにくかった・難しかった】 これ、初めてみたんですけども、逆にですね、ちょっと解りずらいなところがありました。	【SV(難め方)が難しかった】 専門用語が多くて、私としては解りずらかった。あの一向だったかな。何とかという単位。1.01なんとか...	そういう特殊な記号かSVとかいうですね、そういう表示が示されてしまっていて、結局のところ向かいにくいのか、というのが、解はあるんですけども、こはん半分とか、これに列してこれとか、決めつけているけども、なんかちょっとわかりずらかった。	ぼつと買った目では、解りずらかった。順番に見ていったとしても、結局そのSVっていうのは何なのか、途中で出てくるんですけども、(中略)1枚1枚渡されると、たぶん忘れるものもあるだろうし。はじめにもう記号、これは何を示してとかそういうのがあった方がわかりやすいかも。	どういふものがカロリリーが高いのか。とか、簡単な部分はずとあるんですけど、その何単位とかいうのは良くわからなくて、よく弁当をもらいにいったときに、質問した記憶がありますね。	僕も、あのこの1つ2つこれのどの程度がついていうのがね、ハッキリせず、家でやろうかなと思っていたんですけど、今一よう、わからんなとこれが1つ、これが1がいい、2つがいいとかいろいろ書かれているんですけどその辺が、いまいち、まあ僕の理解不足も、あるのかもしれないんですけど、解りずらかった。	だんだんなんですかね、男になつてきたというか...うん、なんどなく、これは分るよみたいない...なんか、こう、結構、なっていてうんですかね、同じ内容がこう出てきたりするよと、もう、分かってるよ、みたいいな、という見方もしてたところもある	ここに書かれてあることは、解ってはいるんだけど、できないのが実態ですね...	【わかっていないけれど、(適量飲酒も)実行できない】 飲み始めたら、もう、全て忘れますね。酒には勝てなかった。 (飲酒量やおつまみについても)もうひとつ実践できていたかという点、...、なかなか実践できない。 (飲酒量が多いことがわかったが)だけどもやめられない。 (飲酒時のつまみ)これこれ、かならず食べるものですね。絶対注文するもん「ダメだよ一つ」っていうのがね、一番ね...
【あくまでも読み物として読んだ】 読んで、頭に残っていない。タイトルだけ読んで、頭に残っていない、そう、残っていないんだよな。タイトルは読んだけど、あくまでも、読み物としてみるだけかもしれない	【コマがわかりにくかった】 あと宣伝でもよく出てくる、あの...コマの絵?それがやっぱ、なんどなく分かんないんですよ。	【あくまでも読み物として読んだ】 読んで、頭に残っていない。タイトルだけ読んで、頭に残っていない、そう、残っていないんだよな。タイトルは読んだけど、あくまでも、読み物としてみるだけかもしれない	目にははいっているから、いいのかもしれないけど、...表現として...どうっていうのは...難しいですね、なかなか	1)食行動・夜食、食事時刻、速食いなど、「食べ方」について、また食べ方に関する情報も含む、2)食情報・レシピ、栄養成分表示など、食事や食物選択全般に関する情報				

表3(続き). メッセージカードに関する参加者のコメント(カードの評価・感想)

食事バランスガイド以外の食行動	食事バランスガイド以外の食情報	運動	体重	健康・疾病関係	その他
<p>【わかっているけれど、実行できない】 何か、夕食の時間とか(わかっているよと思う)た。...とか、そらするとなるとなく、こう...見なく なっちゃった。 朝食いと朝食...いわれていることだけど、なかなか 実践でない。</p>			<p>【減量につながる行動を]実行するのはむずかしい】 趣味と嗜好と体重を、なんか天祥にかけて、どつちにしようかとなってところはあんですよね。</p>	<p>【海外の統計は日本だったら違うのか?と疑問に思った】 海外の統計だったりとかというのもあったんで、日本だったららよつと、違うのかな、という疑問をもつたことも、何度かありまし た。</p>	
<p>(朝食いや朝食を)データで示していると、ああ... という感じがすね。</p>				<p>【病気に ついて興味がない】 面白くないのは、なんか、例えば、病気に 揺られるのは興味がないので。自分がど れくらい食べているか...というのか、カロ リーは興味がありますけど、病氣これ以上 食うと病氣になるといつのは、あまり興味 はありませんね。</p>	<p>結局そのときになってみると、リアリ ティがないというかやっぱり病氣という感覚 が、これだけみんな普段遅くまで仕事して いるということは健康だと思っんですよ。</p>

表4. メッセージカードに関する参加者のコメント(改善への提案)

②食事バランスガイド		③食事バランスガイド以外												
①カード	全体	主食	副菜	主菜	乳製品	果物	間食	酒	食事バランスガイド以外の食行動 ¹⁾	食事バランスガイド以外の食情報 ²⁾	運動	体重	健康・疾病関係	
【ターゲットを絞った内容(特に年代別)にする】 その世代特有のテーマ性をもっている、それはそれで、みんな興味をひく話しのような気がしますね。	【食事バランスガイドの全体像がわかる大きな1枚があるといい】 あそこが一番右上の...そのカードの説明だけをもうちょっと長々としたい、まずは、それが重要だと思えますよ。そのトータルポリューム、それとどういふものを食べれば、あと、こういうものを教えるんですけど、そこ...もういっつも読めるんですけど、書かないんですよ、何回かに分けて、書かないとわかってない。やったほうがいい、もしくは、それだけはカードじゃなくて、もうちょっと、なんか、このA4版でもA3版でもいいけど、ががごとく説明してあげて。	【徹夜明けの食べ方について注意事項があるといい】 徹夜明けで、ごはん食うのはいいの？ だめなのか...と徹夜明け、これはダメですとか、ベスト10みたいな。ファーストフードのランキング。							【レシビがあるといい】 メタボに対するレシビが、だーとあったほうが、いいと思えますね。だから、こういうレシビがほしいですっていうレシビですよ。ごはん、味噌汁、お魚と、今日は、1か月のレシビになりますよ。それがまた、こうやってレポートとしてこうやって使えたら、わりと料理作りますよ、自分で。		【消費エネルギー量に関する情報がほしい】 自分がどれだけ、どう消費しているか、それも解ってくるということもある。 (消費カロリーに関する)例題があるといい。		【体重を量ってレースする面白くない】 これは、やってる最中は、皆さんの体重測定をしていないんですよ。前後でやっただけですよ。あれ、レースみたいになら面白くないんですよ。個人的には思っていたんですけど。(中略)競争ではないけど、なんか、そういうの、ゲーム性もあっていいかなって...思いました。	
もっと年とったら、病気のことはっかかり	(A4版でもA3版)で、カードじゃなくてもいいから、もっと詳しく。								【どうしても夜遅くに食べる場合の注意事項があるといい】 それと、夜もどうしても、遅くならないように、朝はちやちやと食ったり...。夜のレシビ。		(脳を使って)考えると、カロリーを消費するというけど...どこまで本当かどうか...わからないうけど...あれが、目安があったら面白くないと思えますよ。			
【目次・章立てを作る】 あと、並べてみてこうあったのはわかるんですけど、目次のものって、このコマの横に、主菜の...とかいうのが、もう、だーと一枚の紙になっていく感じが、もう、大きい紙に、あつて...裏に書いてあって... シリーズ性があるって、集められると...	あの一、こういうのがさ、カードになってくると、主菜は副菜はと違って、わかれてくるじゃない...そうじゃなくて、このコマの横に、主菜の...とかいうのが、もう、だーと一枚の紙になっていく感じが、もう、大きい紙に、あつて...裏に書いてあって... ひとひとつの説明を細かくやるのはいいとしても、だから全体で、一枚だけいれれば全部わかるよって、ひとひとつ説明する。もうちょっとそれが、あの一たさん載っていいじゃないですか。								【職種別消費カロリーに関する情報があるといい】 出勤の人は何カロリーとか、管理の人は何カロリーとか、出してくると、なんか目安としてなんか、どのくらいなのか、あ、いいのかもしれないです。					

表4. メッセージカードに関する参加者のコメント(改善への提案)

①カード	②食事バランスガイド					③食事バランスガイド以外						
	全体	主食	副菜	主菜	乳製品	果物	間食	酒	食事バランスガイド以外の食情報 ²⁾	運動	体重	健康・疾病関係
【あまり専門的になりすぎず、受け入れやすい・気軽な内容にする】 これらと専門的すぎずちゃんのかな。 こういうほうがありがたい。こういうワンチェックみたいな。 もうちょっと、素人に対して、食の事を知らない素人に対して、もっと、小学生に教えるみたいなカードのほうが、受け入れやすかった... かもしれない...と思えました。 気楽なかんじが... (いい)	【バランスの良い食の主食・副菜・主菜の組み合わせ例があるよ！】 食といっか、それがいくつかが例が出ていれば、その組み合わせで、自分の中で、今日これがあるから、こういう風にしよとか。何か、メインというものはあるわけじゃないですか。で、そのメインに対して、あと副菜というか、そのほかのものを何を持ってきたら、一番バランスがよくなるか。そのバランスです。一番おわれれている、バランスというものを、簡単にわかる、カードでもいいですし、一覧表でもいいです。メインに何を持ってきたら、何と何を併せるとすごくバランスがいいと...そういうのがあったらいいかなと。しては、わかりやすいかなと...							【外食する際(特に屋敷)の注意事項には、なかなかそういう風に書かれていることが、どうしてもできないものがあるから、どうあるんですかね。屋敷の食事をコントロールすることと、それから、食べる時間をコントロールすること、夜の食事の時間をコントロールするのは、現実的には難しい、例えばお昼選ぶ時には、こういう風にしたいな、なさいとか、外食するときに、面なんか、こう書いてあると、面白いかな、と思えましたね。	【趣味と運動に関する情報が、ルギー量に関する情報が、あるとよい】 例えば野球やっているやつは、野球やっていたら、こんだけとか、休日にこういうことやっていたら、実はさりげない効果があるとか、やっていると、趣味とか、であれば、犬の散歩では、これだけ減るんだ、とかね。			
【ITの活用】 パソコンがなにかURIにつながらなくて、ワープロがなにかで読める状態であつたら、ずっと続けていって、わかって、今これだけで終わっちゃうんで、なんか、こうアクセスできるようなのが書いてあって、そこで、興味を持った人は、ポンと入れればその時、また情報がアップグレードされていけばですね、いいかなと思えますよ。	まあ、レンジまでいなくてもいいから、その組み合わせを...書いておいただけだと、非常に何かの役に立つなと、(中略)簡単な、何と何と何を組み合わせれば、まあ、バランス的にはいいですよ...。フライがあつたら、あとは、お浸しと野菜の煮物とかがあれば、うん、十分だとかつていう例的なやつですよ。レンジといわず、もう例ですよ。ええ、があると便利かなと。							世の中のサラリーマン、皆、外で食えることがほとんどで、それから、そうすると、あきらかに働いたものを食べますよ。その時の注意事項みたいなものが、あつたら、で、それを、その頭の中に入れておくと、多少はお昼食べる時に、いつもあそこだけに行くのはやめようとか、というのがあるのかなという気がしますよ。	それを、もうちょっと、趣味系な置き換えて、例えば、水泳やっているやつとか、ジム通っているやつとか、何かをやっているやつ、朝起きて、走るとか、やっていると、自分がこういう趣味やっているんだな、こんなふうにして、いるんだな、これかなとか、やってみようという気になりますよ。			
【事前講習を行う】 最初のスタートのときにも、一番最初講習を少し聞いたらと思うんですけど、話を少し聞いたら、解っていいと、もうちょっと読みやすかったかもしれないな、という。最初のスタート時点で最低限、このくらいのもので、講習として教えておくというのがないと、これだけでやっただけは、ちょっとなかなか理解できないところが出てくるのかな	組み合わせたよね、何と何と何を...栄養バランスが良くなるという...							そう、外食を選ぶ時の(方法)その時の注意事項みたいなものを頭の中心に入れて	【座ったままできるトレーニングに関する情報があるとうん、座ったまま出来るトレーニング】			

1) 食行動: 夜食、食事時刻、速食いなど、「食べ方」について、また「食べ方」に関する情報も含む。 2) 食情報: レンビ、栄養成分表示など、食事や食物選択全般に関する情報

表5. メッセージカードの改定理由

章	大テーマ	改訂版Page	小テーマ	改定理由		
				インタビュー結果から改定の必要ありと判断	特定健診・特定保健指導との関連で内容を追加	その他(食生活と関わりの大きい生活習慣として重要)
2	食事バランスガイド 総論	16	スナックタイプの間食が多いと肥満につながる!?	<input type="checkbox"/>		
		17	行動科学・行動科学療法に基づきさまざまなテク を利用して間食上手になりましょう!	<input type="checkbox"/>		
		24	自分のライフスタイルの中で、あまり無理せず 「コマがまわる」食べ方を実現するコツ!①	<input type="checkbox"/>		
		25	自分のライフスタイルの中で、あまり無理せず 「コマがまわる」食べ方を実現するコツ!①	<input type="checkbox"/>		
		26	食塩の摂りすぎにご注意!		<input type="checkbox"/>	
		27	いつもの献立の塩分をへらすには!		<input type="checkbox"/>	
		3	表:身体活動アップでメタボを退治! 裏:正しいウォームアップで歩こう		<input type="checkbox"/>	
3	身体活動 (運動・生活活動)	4	表:筋力を増やして脂肪を燃やそう 裏:チエックシート	<input type="checkbox"/>		
		2	「酒は百薬の長!」だからと言っても飲めば飲む ほど...総死亡リスクUP↑	<input type="checkbox"/>		
4	お酒	3	必見です!お酒の飲み方(量・頻度)と脳梗塞発 祥リスクとの関係	<input type="checkbox"/>		
		1	メタバコって何?-3つの意味		<input type="checkbox"/>	
5	タバコ	2	喫煙しているとメタボになりやすい理由「メタバ コ」誕生の背景に迫る		<input type="checkbox"/>	
		3	メタボとタバコが重なるトスーパーハイリスク「メ タバコ」の方は要注意!		<input type="checkbox"/>	
		4	禁煙後の体重増加は一時的		<input type="checkbox"/>	
		1	もしかするとあなたも歯周病かも...			<input type="checkbox"/>
6	歯	2	あなたの息 まわりの人の口害になっていませんか?			<input type="checkbox"/>
		2-16	Let's間食チェック! ヒモチエック!	<input type="checkbox"/>		
資料	チエックシート	3-4	筋力を増やして脂肪を燃やそう	<input type="checkbox"/>		

表7. メッセージカード(改訂版)一覽表

章	大テーマ	改訂版Page	旧番号	小テーマ	メッセージ概要
1	健康・メタボ	1	1	今さら聞けないメタボってなに？	メタボリックシンドロームとは？ メタボリックシンドロームのセルフチェック
		2	3	脱メタボ！定期的にチェックしましょう！ ①BMI・体重編、②腹囲編	自分のBMIを計算する方法。 腹囲の測定方法。
		3		体重のチェックをしていますか？	体重と腹囲のセルフモニタリング
		4	2	何kg減らす？自分の目標を決めましょう！ ～運動と食事でのバランスよく～	内臓脂肪減少の目標設定シート(-3kgコースと-6kgコース) 表：-3kgコースの具体例の提示 裏：目標設定
		5	22	減量時の注意点 体の危機管理システムであるホメオスタシス(恒常性維持)	減量時の体重の変化(停滞期)について。 停滞期の過ごし方。
		6	36	達成できたかな？	3か月間の減量コースの達成度の評価。 達成できなかった場合の原因探索と再計画。
		7	24	メタボと循環器疾患	動脈硬化とは？ メタボと循環器疾患発症リスクとの関連。
		8	23	若い時より体重が増えた方は特に糖尿病にご用心！	若年期からの体重変化と糖尿病発症との関連。 メタボ+インスリン抵抗性と糖尿病発症リスクとの関連。
		9	32	新たな国民病？深刻化する糖尿病	糖尿病実態調査の結果について。 糖尿病を予防するためにできること(2003WHOの報告書を紹介)
		10	34	メタボ予防に効果あり？ グライセミック・インデックスって何？	グライセミック・インデックス(GI)とは？ GIとメタボリック・リスクファクターとの関連。
2	食事バランスガイド 総論	1	4	何をどれだけ食べたたらよいか！	何をどれだけ食べたらよいか、5つの料理グループで考えるのが基本。自分の目安(つ(SV)を知ろう。
		2	6	主食はしっかり	主食とはどのような料理かを知り、SVの数え方を知る。 1日の目安の復習
		3	31	「主食」はどれかな？	主食に分類される食品のクイズ。 主食とヒモの分類のポイント。
		4	33	雑穀ブームをクローズアップ	精製度の低い穀類と食物繊維。 穀類由来の食物繊維摂取と糖尿病発症リスクとの関連。
		5	8	副菜たっぷり！ビタミン 食物繊維をしっかりとろう	副菜とはどのような料理かを知り、SVの数え方を知る。 1日の目安の復習。減量のための副菜選びのポイント
		6	30	副菜は1日5～6つ(SV)！副菜の主材料の代表選手が野菜です。	旬の副菜を食べよう。野菜ジュースよりも野菜料理を！ 副菜の材料のいも料理について。
		7	29	あなたは生野菜派？加熱野菜派？	野菜をたくさん食べるための調理法。 まとめて副菜をとりたい人へのおすすめ料理の紹介。

食事バランスガイド
総論

8	副菜の代表 野菜でメタボ退治！	28	野菜摂取量とメタボのリスクとの関連。 生活習慣病予防に重要視されている野菜。(WHO2003の報告書を紹
9	主菜は適量！調理法にも注意して選ばう	7	主菜とはどのような料理かを知り、SVの数え方を知る。 1日の目安の復習。減量のための主菜選びのポイント
10	うっかりすると、摂り過ぎになるのが 主菜 あなたは大丈夫!?	27	主菜が摂りすぎにならないための料理の組み合わせのポイント。 主食と主菜の複合料理のエネルギー
11	外食は主菜が重なりがち・	26	市販弁当のSV数。エネルギーを控えるための脂身の少ない食材料や 油の使用量が少ない料理選びのポイントを紹介。
12	主菜選びのヒント ～心筋梗塞の発症と魚摂取量の関連～	25	主菜の主材料である魚をとりあげ、魚摂取量と心筋梗塞との関連につ いて。n-3系多価不飽和脂肪酸の虚血性心疾患リスク低下のメカニズ ム
13	牛乳・乳製品は1日2つ(SV)	9	牛乳・乳製品。果物のSVの数え方を知る。 1日の目安の復習。
14	果物はビタミンCやカリウムの供給源 健康維持にも重要	20	果物摂取頻度と脳卒中死亡率との関連。 1日の中に果物・牛乳を取り入れるポイント。牛乳の種類を紹介。
15	エネルギーコントロールのポイントはコマのヒモにあり!!	5	ヒモに含まれる飲料と食品を知る。 1日の上限目安の200 kcalに相当する菓子、お酒、飲料の量を知る。
16	スナックタイプの間食が多いと肥満につながる?!	新	間食の種類、食べる時間帯と肥満との関係。 1日の間食状況を時間帯別にチェック。
17	行動科学・行動療法に基づきさまざまなテクを利用して 間食上手になりましょう！	新	行動科学・行動療法に基づいて、間食をコントロールする方法を紹介。 菓子・飲料のカロリー一覧。
18	飲料にもご注意ください！	19	砂糖の量に注意する、微糖やスポーツ飲料にも注意。 栄養成分表示の活用。
19	1日の適量をチェックしてみよう！ バランスよく食べていますか？	15	前日の食事内容を食事バランスガイドを使ってセルフチェック。 複合料理の考え方。
20	食事を楽しもう！速食いの問題	21	速食いとBMIとの関連。 ヒモ生活への警鐘。
21	朝食を毎日食べよう！～朝食は1日の活動のウォームアップ～	16	朝食の欠食とBMI・血圧・血清脂質・歩数との関連。 朝食で主に食べているものとBMIとの関連。
22	夕食の時間と夜食にご注意	17	肥満と食事の時間帯の関連。 残業で遅くなる場合の小腹の満たし方。
23	夕食・夜食には油を多く使った料理は控えめに☆ 重ならないよう	18	遅い夕食・夜食の上手な選び方のポイント。 おすすめ料理の提示。
24	自分のライフスタイルの中で、あまり無理せず 「コマがまわる」食べ方を実現するコツ！①	新	1日の食事の組み立て方を考える基本。 昼食を起点とした場合の1日の食事の組み合わせ例。
25	自分のライフスタイルの中で、あまり無理せず 「コマがまわる」食べ方を実現するコツ！②	新	1日の食事の組み立て方を考える基本。 夕食を起点とした場合の1日の食事の組み合わせ例。
26	食塩の摂りすぎにご注意！	新	食塩と血圧との関係。 食塩以外の血圧に関連する食事性因子(野菜・果物・お酒)の紹介。
27	いつもの献立の塩分をへらすには！	新	塩分の減らし方のコツ。 加工食品の隠れた塩分について。

3	身体活動 (運動・生活活動)	1	10	知っていますか？エクササイズガイド	エクササイズガイドの紹介。メッツとエクササイズの説明。 1エクササイズに相当する身体活動の例。
		2	11	食事だけではダメ！運動だけではムリ！バランスが大切	減量のための食事と運動のバランス ピール、カッフラメンのエネルギーを消費するために必要な運動の種類 (メッツ)と時間。
		3	12&新	身体活動アップでメタボを退治！	内臓脂肪を減らすために必要な1日の歩数。 運動による障害や事故を防ぐための正しいフォームの歩き方。
		4	12&新	筋力を増やして脂肪を燃やそう	筋力を増やして脂肪を燃やす運動の紹介。 身体活動量のセルフチェック
		1	13	適量飲酒をマスターしよう!!	アルコールの適量と種類別のカロリーーの提示。 アルコールとがんおよび脳卒中との関連。
		2	新	「酒は百薬の長！」 だからと言っても飲めば飲むほど…総死亡リスクUP↑	1週間あたりの合計アルコール量と総死亡リスクとの関連。 休肝日が大切なわけ。休肝日の有無と総死亡リスクとの関連。
		3	新	必見です！ お酒の飲み方(量・頻度)と脳梗塞発症リスクとの関係	お酒の飲み方(量・頻度)と脳梗塞発症リスクとの関連。 お酒の飲み方の鉄則①とことん派 ②ちびちび派
		4	14	飲酒時のおつまみ	飲酒時のおつまみの選び方のポイント
		1	新	メタバコって何？—3つの意味	メタバコとは？ 喫煙(本数)とメタボリックシンドロームとの関連。
		2	新	喫煙しているとメタボになりやすい理由 「メタバコ」誕生の背景に迫る	喫煙が関与するメタボリックシンドロームのメカニズムの説明。 喫煙者の食生活の特徴。
		3	新	メタボとタバコが重なるとスーパーハイリスク 「メタバコ」の方は要注意！	メタボ+喫煙と虚血性心疾患や脳梗塞のリスク増加。 喫煙と糖尿病発症との関連。
		4	新	禁煙後の体重増加は一時的	禁煙後の体重の変化について。 禁煙後の体重増加を防ぐための身体活動・食生活改善のプラン例の紹介。
		1	新	もしかするとあなたも歯周病かも…	歯周病のセルフチェック。歯周病のメカニズムと発症・悪化のリスク要因。
		2	新	あなたの息まわりの人の口臭になっていませんか？	口臭とは。口臭のセルフチェック。 口臭予防のセルフケア&プロフェッショナルケアの紹介。
資料	チェックシート	1-3		体重のチェックをしていますか？ 体重と腹囲のセルフモニタリング	
		2-16	新	Let's 間食チェック！ヒモチェック！ 1日の適量をチェックしてみよう！ バランスよく食べていますか？	
		2-19	15	筋力を増やして脂肪を燃やそう	前日の食事内容を食事バランスガイドを使ってセルフチェック。 身体活動量のセルフチェック
		3-4	新		
	引用文献				

資料 メッセージカードの活用に関するグループインタビューの概要

協力者	都内電気会社 WS 事業本部 ウェルネス事業部で保健指導に携わる管理栄養士 4 名 保健指導歴 (A:16 年、B: 7 年、C:3 年、D:1 年)
時期	2009 年 7 月末
時間	1 時間
インタビューの内容	① 現在或いはこれまで、カードをどのような場で活用しているか。 ② カードの良い点、悪い点 ③ カードの有効な活用についての自由意見

Q 1. 現在或いはこれまで、カードをどのような場で活用しているか。

※保健指導対象者：2008 年度 3000 名対象。本社+関係会社。
MHP21 を実施しているため、特定保健指導対象以外に 40 歳未満で肥満等リスク者も含む。
産業医が検査値から判断し、指導依頼者も含む。
ほぼ男性。男性 60 に対し、女性 1 (主に動機付け支援) の割合。

- A：これまで 300 名前後に対し活用。初回および 3 か月後・最終面談で活用。
 血圧等、どれくらい塩分を減らせば、どの程度の効果が得られるかをデータで説明。
 バランスガイドについては、初回の 30 分では説明する時間がないため、2 回目以降で
 食事のバランスについて聞かれたときにカードを使用。
- B：40 名に対し、面談で活用。主に保健指導の中間・最終面談で活用。
 その対象者のリスクに合わせて内容を選択。まず本人にカードを読んでもらい、感想
 を述べてもらう (例えば、血糖値の高い対象者で理解がまだ浅い人に対して、血糖値
 のグラフを用いてリスクの説明。本人に見て感じてもらう)。(本人が) リスクに気付
 いてから、食事のバランスや具体的な摂り方について説明する。"
- C：これまで 1~2 件。カードでは、カロリーの確認をしてもらう。
 栄養教室のパワーポイント作成に活用
- D：これまで 150 名程度。中間、最終面談で活用。説明の際にグラフを活用。
- 他：(別地区の栄養士から)
 面接時に活用。最終面談終了時に、栄養士が修了証を作成している間の待ち時間に停
 滞期の方、結果が出なかった方に対し、カードを読んでもらう。"

Q 1-2. メッセージカードを活用する対象者に特徴があるか？ 対象者の反応は？

- A：目標を決めるときに、納得しないと目標設定が難しい。そのため、(グラフやデータを
 示すことに対し) 効果がでるのであれば、実行してみようとなり、目標設定の際の動

機づけになりやすい。対象者の方は減塩すれば、血圧が下がるのは知っているが、どの程度という効果についてデータを見せることによって、以前より自分で積極的に行動を起こしやすくなった（例：お味噌汁1杯くらい我慢すれば、2g減塩できるのなら取り組んでみようかなあ）数値に対する反応はとてもよい。

B：M社社員はインテリジェンスの高い方が多い。特に営業職や管理部門の課長・部長職は数値やグラフに対してインパクトを受けやすい。自分で見て、それを分析して、自分で感じてもらえる。

D：管理職の方は特にグラフ・数値に反応する。下がるのであれば、やってみようと思う。しかし、（グラフはじっくり見るが）文章はあまり読みたくないらしい。

Q2. これまで活用しているなかで、気付いたカードの良い点、悪い点について。

【良い点】

B：（関係会社等への移動が多い場合は）持ち運びに便利。

C：カラーで表があり見やすい。

【使いにくさ・改善点】

A：面談中に該当ページが開きやすいように、タグやカットされて色分けされているとよい指導者向けなのか？対象者に渡して、読んでもらうための内容なのか（活用の対象が不明）？指導者向けで面談に使用するのであれば、字が小さいため、表面にグラフ、裏面に解説というように分けたほうがよいのでは。

B：（移動が少ない場合は）カードが小さい。そのため、大きいバージョンがあってもよい。

C：内容に専門的なものが含まれていて難しいこともある。文章が長いと読んでもらえない。

D：（内容よりも形状に対して）カード集が開かないように、止められるようなもの（ゴム・クリップ等）があればよい。主菜の分類はあいまいな方に対して、主菜の分類についてカードには含まれているが、意識づけとしてはインパクトが弱い。そのため、クイズ形式で対象者自らが考えるような内容があるとよい。

他：紙ではなく、教室向けにパワーポイント用の電子データが欲しい。

（対象者以外の）一般の方にも紹介したいため、電子媒体があるとよい。

Q2-2. 従来の教材とは異なる点。

A：（従来の教材との違い）きちんとデータに基づいている。なぜそうなのか、効果の程度について、具体的に説明できる点が従来の資料と異なる。また、複数の結果からデータを比べたうえで掲載されているため、ただ1つだけでなく吟味されて信頼性の高いものが選ばれている。

B：（企業作成のリーフレット等の）従来の教材は、病態に関する情報がすべて書かれていたため、必要なところに印をつけて読んでもらっていた。しかし、取り組んでほしい内容

以外の情報が多すぎ、理解されづらかった。一方、このカードは対象者にとって必要な情報のみをピックアップでき、その後順を追って取り組めるように、その情報のみを取り出すことができる。

- B：従来は、(アルコールの) リスクに対する理解はされたが、目標設定までには至らなかった。カードの休肝日等でどのくらい取り組めばどの程度の効果があるかをデータで明確に示されているため、アルコールの目標設定に理解してもらいやすく、動機付けにつながりやすい。
- C：掲載されている内容(食事、お酒、運動、タバコ) が比較的ほぼ網羅されているため、面談時に対象者が関心を持ってきた内容に対して、対応しやすい。
- D：従来の教材は全体的なことは書かれているが、このカードは的を絞った内容が書かれている。
- A：これ1冊で食事、運動、タバコのさわりが説明できる。

Q2-3. 特に役に立ったカード。必要のないカードは？

【役に立ったカード】

- A：① 血圧の減塩効果
- ② 休肝日—肝臓を休ませることによって、どれくらいリスクを変えることができるかを説明することができる。
- ③ 停滞期：口頭ではなく、停滞期の理由や階段でイメージを示すことによって説明しやすい。
- B：主食の分類クイズ—主食の中に菓子パンが入っている人への説明に対して、クイズ形式は活用しやすかった。(主食の分類が) 世の中の標準として理解しやすい。自らクイズで体験してもらえるため、理解されやすい。他の料理区分についてもクイズ形式があるとよい。
- D：残業中の夜食

【必要のないカード】

特にコメントなし。

Q2-4. 初回面談での活用可能性は？

- A：今まで聞いている内容よりも、効果の程度等をデータやグラフで説明できると今までの考えを変えることができるかもしれない。
- B：初回面談用に、事前に食事記録と生活習慣に関する問診票を事前に記入してもらうことができる、食事記録や問診票のアセスメント結果に基づき、(特に改善すべき点に対して) 該当する内容の説明には活用可能。
- B：メタボリックシンドロームの概要についての説明時に活用可能。

初回面談用にカードを予め決めていけば活用可能。ケースに応じた初回セットを作っておくとよい。

- D：初回ではやらなければ多いことが多く該当内容を見つけるのが困難かもしれないため、2回目以降のために用意しておくことの方がよいかも。

Q2-5. 利用する専門職側の条件や課題は何か？

B：専門職の勉強用に使用できる。

特に食事面の内容については、保健師が使用する場合は（カードの活用や内容について）解説が必要。（管理栄養士はもちろん、特に保健師が活用していくうえでは）食事のアセスメント力や食事の重量把握の力が必要。（食事の適量等の）量的把握が必要。

A：管理栄養士の運動指導に対するスキルが不足している。運動についての指導をするためには、カードの内容は（専門職の勉強用としては）十分ではない。

Q3. このカードのより有効な活用についての意見。例：活用の場、対象者など。

B：夕食の遅い方が多いため、時間栄養学に関するデータがもっと含まれているとよい。

C：1回の面談では時間がないため、食事のバランスの説明まで説明できないし、口頭では説明しづらい。

A：1回の面談では時間がないため、食事のバランスについて1枚で説明できるものがあればよい。2000kcalの主食・副菜・主菜の(理想)例と対象者の食事記録の結果を比較できるようなものがあればよい。

Q3-1：カードの理想の購入金額は？

A：通常のカリブック等を考えると800～1200円前後。

内容が見えない場合は、1000円前後が手にしやすい。内容・情報を考えると2000円前後だが、全く中身を知らない場合は1000円前後。

B：2000～3000円程度であれば、購入してみようと思う。

ただ、繰り返し使用する場合は、まとめて購入する場合は2000円。

C：栄養士は給与面を考えると、高額な値段は手に入らない。購入しやすい値段とすれば1000円。

D：内容が毎年改定されたり、更新されたりするのであれば1000円前後。

内容が確定されているのであれば2000円。

分担研究報告書

ABCプログラム共通