

腹囲・体重を減らす目標を立てましょう！

名前

今の状態(月 日)

体重	kg
腹囲	cm
身長	m

ステップ1：適正体重を計算しましょう

$$\text{適正体重} = \left[\frac{\text{身長(m)}}{\text{身長(m)}} \right] \times 22 = \boxed{\quad} \text{kg}$$

ステップ2：今の腹囲・体重から目標(6ヶ月後)を立てましょう

今の腹囲	① cm	今の体重	①' kg
目標腹囲	② cm	目標体重	②' kg

・腹囲1cm減はおよそ体重1kg減。

・メタボの腹囲の基準は、男性85cm、女性90cmですが、無理のない目標を立てましょう。

ステップ3：減らさなければならぬエネルギー量を計算しましょう

目標達成までに減らさねばならぬエネルギー量は？

減らす腹囲(または体重)
①-②(または①'-②')

$$\boxed{\text{cm (またはkg)}} \times 7,000\text{kcal} = \boxed{\text{③ kcal}}$$

腹囲1cm、体重1kg減らすのに約7,000kcalが必要です。

1日あたりに減らすエネルギー量は？ 期間を6ヶ月とします。

$$\boxed{\text{③ kcal}} \div 6\text{ヶ月} \div 30\text{日} = \boxed{\text{kcal}}$$

ステップ4：どのように減らしますか？

運動と食事を組み合わせ、運動で消費し、摂取量を減らしましょう。

私の目標

1. 6ヶ月間で(3月までに)
腹囲を()cm
体重を()kg
にします！
2. 1日にカロリーを
()kcal減らします！

資料11

月 日

◎1ヶ月を振り返って		
[客観評価]	体重記録 「前回の最低体重を上まった回数は？」	/30
	血圧記録 「血圧の上が130以上、または下が85以上の回数は？」	/30
	血糖記録 「100以上の回数は？」	/30
	歩数記録 「7000歩以下の回数は？」	/30
[自己評価]	できている あと少し まだ がんばれたこと(具体的に):	
◎今回の目標		
運動でがんばること:		
食事でがんばること:		

月 日

◎1ヶ月を振り返って		
[客観評価]	体重記録 「前回の最低体重を上まった回数は？」	/30
	血圧記録 「血圧の上が130以上、または下が85以上の回数は？」	/30
	血糖記録 「100以上の回数は？」	/30
	歩数記録 「7000歩以下の回数は？」	/30
[自己評価]	できている あと少し まだ がんばれたこと(具体的に):	
◎今回の目標		
運動でがんばること:		
食事でがんばること:		

月 日

◎1ヶ月を振り返って		
[客観評価]	体重記録 「前回の最低体重を上まった回数は？」	/30
	血圧記録 「血圧の上が130以上、または下が85以上の回数は？」	/30
	血糖記録 「100以上の回数は？」	/30
	歩数記録 「7000歩以下の回数は？」	/30
[自己評価]	できている あと少し まだ がんばれたこと(具体的に):	
◎今回の目標		
運動でがんばること:		
食事でがんばること:		

私の健康づくり計画

氏名 _____

今の体重 kg

お腹まわり cm

1. 10月～1月まででのこと

①がんばったこと

②がんばろうとしたけど、できなかったこと

2. これからがんばること

3. 次回の健診(6～7月)までの目標値

体重 kg

お腹まわり cm

今後の健康づくり計画表



_____さん 年齢 _____歳

体 質

肥 満	危険度 /5
血 圧	危険度 /5
インスリン抵抗性	危険度 /5
酸化ストレス	危険度 /5

内臓脂肪・頸部動脈硬化

内臓脂肪	面積(100未満)	cm ²
	血管年齢	歳
動脈硬化	動脈肥厚	mm

検査値の変化

()内は正常値

	体重・腹囲	血圧 最高/最低 (130 / 85mmHg未満)	血糖・HbA1c (100mg/dl未満・5.2%未満)	中性脂肪・HDLコレステロール (150mg/d未満・40mg/d以上)
〔スタート時〕 H20/5月	kg・cm	/	.	.
〔現在〕 H21/3月	kg・cm	/	.	.

3月の検査結果を参照下さい

生活習慣の変化

	がんばった内容など	自己評価
食生活		<input type="checkbox"/> 大変がんばりました <input type="checkbox"/> がんばりました <input type="checkbox"/> もう少し
運動・身体活動		<input type="checkbox"/> 大変がんばりました <input type="checkbox"/> がんばりました <input type="checkbox"/> もう少し

4月からの目標

- 血 圧 摂取カロリー
血 糖 塩 分
体 重 運 動
腹 囲 喫 煙



これからも続けていくこと

賞 状

殿

あなたは国立保健医療科学院及び〇〇町
が行う脱メタボ健康づくり教室に参加し
自身の健康づくりについて学び実践され
ましたことをここに賞し表彰いたします
これからも継続して健康に励まれますこ
とを心よりお願い致します

平成21年3月〇日

岩手県〇〇町 保健センター 所長

国立保健医療科学院 疫学部長 今井博久

前 期	中 期	後 期
□	□	□

自分のメタボ度を調べてみよう

リスク(危険因子)の数を数えましょう。

項目	基準 (厚生労働省)	自分の値	当てはまれば○を
肥満	腹囲男85cm、女90cm以上 または BMI*25kg/m ² 以上	腹囲= BMI=	
血糖	空腹時血糖100mg/d以上 または HbA1c5.2%以上	空腹時血糖= HbA1c=	
脂質	中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満	中性脂肪= HDL-C=	
血圧	最高血圧130mmHg以上 または 最低血圧85mmHg以上	最高血圧= 最低血圧=	
*BMI(Body Mass Index)の計算方法			リスクの数

例えば、身長170cm、体重60kgの場合

$$\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}} = \frac{60}{1.7 \times 1.7} = 20.8$$

$$\text{自分のBMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

計算の難しい場合は裏の速見表をご覧ください

BMI早見表

BMI	18.5	19	20	21	22 健康体重	23	24	25
145cm	38.9	39.9	42.1	44.2	46.3	48.4	50.5	52.6
146	39.4	40.5	42.6	44.8	46.9	49.0	51.2	53.3
147	40.0	41.1	43.2	45.4	47.5	49.7	51.9	54.0
148	40.5	41.6	43.8	46.0	48.2	50.4	52.6	54.8
149	41.1	42.2	44.4	46.6	48.8	51.1	53.3	55.5
150	42.6	42.8	45.0	47.3	49.5	51.8	54.0	56.3
151	42.2	43.3	45.6	47.9	50.2	52.4	54.7	57.0
152	42.7	43.9	46.2	48.5	50.8	53.1	55.4	57.8
153	43.3	44.5	46.8	49.2	51.5	53.8	56.2	58.5
154	43.9	45.1	47.4	49.8	52.2	54.5	56.9	59.3
155	44.4	45.6	48.1	50.5	52.9	55.3	57.7	60.1
156	45.0	46.2	48.7	51.1	53.5	56.0	58.4	60.8
157	45.6	46.8	49.3	51.8	54.2	56.7	59.2	61.6
158	46.2	47.4	49.9	52.4	54.9	57.4	59.9	62.4
159	46.8	48.0	50.6	53.1	55.6	58.1	60.7	63.2
160	47.4	48.6	51.2	53.8	56.3	58.9	61.4	64.0
161	48.0	49.2	51.8	54.4	57.0	59.6	62.2	64.8
162	48.6	49.9	52.5	55.1	57.7	60.4	63.0	65.6
163	49.2	50.5	53.1	55.8	58.5	61.1	63.8	66.4
164	49.5	50.8	53.5	56.1	58.8	61.5	64.2	66.8
165	50.4	51.7	54.5	57.2	59.9	62.6	65.3	68.1
166	51.0	52.4	55.1	57.9	60.6	63.4	66.1	68.9
167	51.6	53.0	55.8	58.6	61.4	64.1	66.9	69.7
168	52.2	53.6	56.4	59.3	62.1	64.9	67.7	70.6
169	52.8	54.3	57.1	60.0	62.8	65.7	68.5	71.4
170	53.5	54.9	57.8	60.7	63.6	66.5	69.7	72.3
171	54.1	55.6	58.5	61.4	64.3	67.3	70.2	73.1
172	54.7	56.2	59.2	62.1	65.1	68.0	71.0	74.0
173	55.4	56.9	59.9	62.9	65.8	68.8	71.8	74.8
174	56.0	57.5	60.6	63.6	66.6	69.6	72.7	75.7
175	56.7	58.2	61.3	64.3	67.4	70.4	73.5	76.6
176	57.3	58.9	62.0	65.0	68.1	71.2	74.3	77.4
177	58.0	59.5	62.7	65.8	68.9	72.1	75.2	78.3
178	58.6	60.2	63.4	66.5	69.7	72.9	76.0	79.2
179	59.3	60.9	64.1	67.3	70.5	73.7	76.9	80.1
180	59.9	61.6	64.8	68.0	71.3	74.5	77.8	81.0

私の小目標

私は、目標の達成に向けて、以下のことに取り組みます。

平成 年 月 日

氏名

担当保健師

あなたの内臓脂肪は？

体の脂肪には、内臓脂肪と皮下脂肪があります。内臓脂肪は、高血圧、糖尿病、脂質異常症等と関係し、メタボリックシンドロームの原因となります。食生活の改善と運動によって内臓脂肪を減らすことが、メタボリックシンドローム・生活習慣病を予防する第一歩です。

- 内臓脂肪の面積（お臍の高さ）が 100cm^2 を超えると、いろいろな病気が起こりやすくなるといわれています。
- 内臓脂肪と皮下脂肪の比（内臓脂肪面積／皮下脂肪面積）が0.4を超えると「内臓脂肪型」と呼ばれます。0.4未満は「皮下脂肪型」です。



内臓脂肪型肥満のCT画像



皮下脂肪型肥満のCT画像

[Asia Pacific J Clin Nutr, 2002]

(1) あなたはどちらの型だと思いますか？

内臓脂肪型 ・ 皮下脂肪型

(2) あなたの内臓脂肪と皮下脂肪は？

	予想	実際の値	
内臓脂肪面積 ⇒	<input type="text"/> cm^2	V <input type="text"/> cm^2	← 100cm^2 は 要注意
皮下脂肪面積 ⇒	<input type="text"/> cm^2	S <input type="text"/> cm^2	
	内臓脂肪と皮下脂肪の比 = $V/S =$ <input style="width: 50px;" type="text"/>		← 0.4以上は 内臓脂肪型

(3) あなたの内臓脂肪の体積と重さは？

内臓脂肪体積は内臓脂肪面積 $\times 30(\text{cm}^3)$ とされています。

$$\text{内臓脂肪体積} = \text{V} \text{ } \times 30 \text{ cm}^3 = \text{ } \text{ cm}^3$$

脂肪の重さを $1\text{cm}^3 = 0.9\text{g}$ とすると

$$\text{内臓脂肪の重さ} = \text{ } \times 0.9\text{g} = \text{ } \text{ g}$$

感想を一言

これまでのまとめ

氏名 _____

昨年5月の健診時

体重 kg

腹囲 cm

10月に立てた目標

体重 kg

腹囲 cm

今日の結果

体重 kg

腹囲 cm

10月～3月まででのこと

①自分のがんばりに点数をつけると？

点 / 100点満点

②がんばったこと

③がんばろうとしたけど、できなかったこと

平成〇〇年〇〇月〇〇日

『脱メタボ健康づくり教室』参加者の皆様

様

寒さが厳しくなって参りましたが、その後みなさんお元気でお過ごしでしょうか。

さて、『脱メタボ健康づくり教室』に参加いただいて3ヶ月が経過しようとしています。生活習慣の改善はいかがでしょうか。この時期、年越しやお正月を控え、おいしいものを食べる機会が多く運動不足にもなりがちです。『脱メタボ』には、体重をコントロールすることがとても大切だと言われています。

そこで今回、がんばっているみなさんを応援するために、前回の教室時にたてた目標の達成状況についてお尋ねします。もう一度自分の生活習慣改善のポイントを確認し、3月までの3ヶ月間、目標達成に向けて、やってみっぺし！



〇〇町保健センター

電話 〇〇-〇〇〇〇

ステップ1 目標に向けてがんばっていますか？

青いファイルから、3ヶ月前の『私の目標』を書き写しましょう！

私の目標（覚え書き）

1. 6ヶ月間で(3月までに)

腹囲を()cm

体重を()kg

にします！

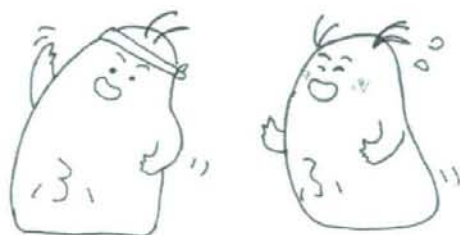
2. 1日にカロリーを()kcal減らします！



ステップ2 今の腹囲と体重はいくらですか？

腹囲	cm
体重	kg

(月 日現在)



ステップ3 日々の小目標は達成できましたか？

青いファイルの中の『私の小目標』を見てみましょう！



平成20年度 脱メタボ 健康教室

私の小目標

私は、目標の達成に向けて、以下のことに取り組みます。

一日、7,000歩歩く！
缶コーヒーを一日一本にする！

平成 20年 10月 3日

氏名 疫学部 太郎

担当保健師 疫学部花子

ステップ4 新しい目標をたてましょう！

前回の目標が達成できた人は、もう1ランク上の目標をたてましょう。

達成できなかった人は、すこし簡単な目標をたててみましょう。

平成20年度 脱メタボ 健康教室

私の小目標

私は、目標の達成に向けて、以下のことに取り組みます。

平成 年 月 日

氏名 _____

ご記入の上、1月の教室参加時にお持ちください。

メタ防通信

(町健康福祉課)



○ 月 日のメタ防クラス

にぎやかに楽しく、しかし、からだには厳しく筋力アップ体操をしました。

筋肉をつけることが太りにくいからだになることを学び、最後にはからだもすっきり気持ちよく終了しました。

昼の部には27人、夜の部には5人の参加がありました。

○血糖値などの結果をお送りします

そのなかで、緑の棒グラフのものは、血糖値の10月から2月までの月ごとの変化です。

徐々に下がってきていけば良い調子ですがいかがでしょうか。

メタ防クラスが始まって4ヶ月

続けるには、数字の変化もはげみになりますが、やっていて気持ちがいいことが一番です。

たとえば、「からだを動かすとすっきりする」

「おなかがすいて、ごはんがおいしく食べられる」

「かあさんが応援してくれる」など

あなた自身の気持ちやからだの調子、

周りの人からの反響といった「やってよかった」と思う

好ましい変化に注目して、健康的な生活を楽しみましょう。



1. メタ防クラブで行った自己測定や記録についてお尋ねします。

- 1) 役立ち度について：それぞれの測定項目等について「とても役立った」「まあ役立った」「あまり役立たなかった」からひとつ選び、役立ったものについては役立った内容をお書き下さい。

測定項目等	役立ち度			役立った内容
	とても役立った	まあ役立った	あまり役立たなかった	
体重測定	とても役立った	まあ役立った	あまり役立たなかった	
腹囲測定	とても役立った	まあ役立った	あまり役立たなかった	
血圧測定	とても役立った	まあ役立った	あまり役立たなかった	
血糖測定	とても役立った	まあ役立った	あまり役立たなかった	
歩数測定	とても役立った	まあ役立った	あまり役立たなかった	
毎日の記録	とても役立った	まあ役立った	あまり役立たなかった	

- 2) 大変度について：それぞれの測定項目等について「とても大変だった」「まあ大変だった」「あまり大変でなかった」からひとつ選び、大変だった理由をお書き下さい。

測定項目等	大変度			大変だった理由
	とても大変だった	まあ大変だった	あまり大変でない	
体重測定	とても大変だった	まあ大変だった	あまり大変でない	
腹囲測定	とても大変だった	まあ大変だった	あまり大変でない	
血圧測定	とても大変だった	まあ大変だった	あまり大変でない	
血糖測定	とても大変だった	まあ大変だった	あまり大変でない	
歩数測定	とても大変だった	まあ大変だった	あまり大変でない	
毎日の記録	とても大変だった	まあ大変だった	あまり大変でない	

2. メタ防クラブに参加して満足していますか。

1. とても満足 2. まあ満足 3. やや不満 4. とても不満

* 満足している点や参加してよかった点をお書き下さい

* 不満な点をお書き下さい (今後の参考にさせていただきますので遠慮なく)

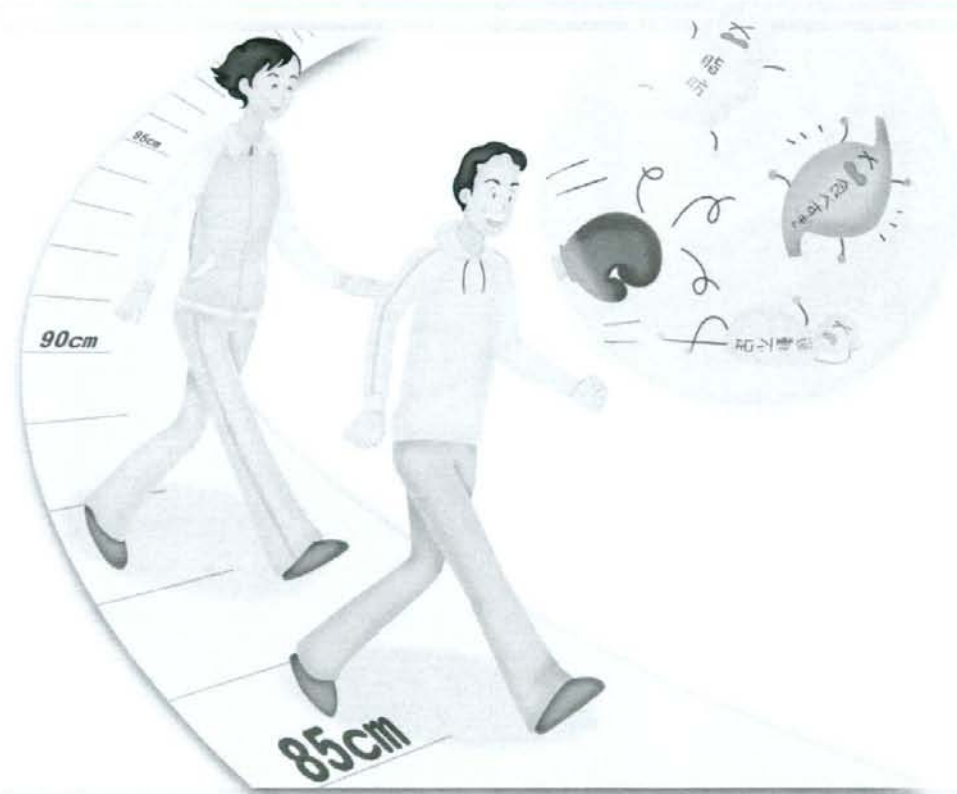
資料23

事前アセスメント票 … 『ヘルスステップ生活習慣チェックⅡa』

資料24

事後アセスメント票 … 『生活習慣行動の事後評価チェック』

ヘルスステップ生活習慣チェックⅡa



腹囲の計り方とメジャーの利用方法

- ・ 腹囲とは立位でおへその周りを測定したサイズのことです。ウエストと間違えないように測定してください。
- ・ お腹を無理に膨らませたり、へこませたりせずに測定してください。
- ・ 食事前と後ではサイズが大きく変化するため、定期的に記録を書き込む際は測定する時間帯を統一することをお勧めします。



おへそ周りを計ります。

腹囲におけるメタボリックシンドローム判定基準は、男性85cm以上、女性90cm以上であり、基準値未満の「なんとかセーフ」のゾーンは、男性と女性で幅が異なります。

記録をつけてご利用ください。



※同封のメジャーイメージ