

厚生労働科学研究費補助金 政策科学推進研究（平成23-25年度）
「特定保健指導の階層化基準外の者の保健指導の有効性に関する研究」

研究班員

岡山 明 (研究代表者)	(公財) 結核予防会 第一健康相談所 所長
三浦 克之	滋賀医科大学社会学部公衆衛生学 教授
安村 誠司	福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座 教授
坂田 清美	岩手医科大学医学部衛生学公衆衛生学講座 教授
岡村 智教	慶応義塾大学医学部衛生学公衆衛生学 教授
日高 秀樹	滋賀医科大学医学部内科学講座 客員講師
奥田 奈賀子	独立行政法人 国立健康・栄養研究所 栄養教育研究部食育研究室長
西村 邦弘	国立循環器病研究センター予防医学・疫学情報部 EBM・リスク情報解析室長
中村 幸志	金沢医科大学公衆衛生学 准教授



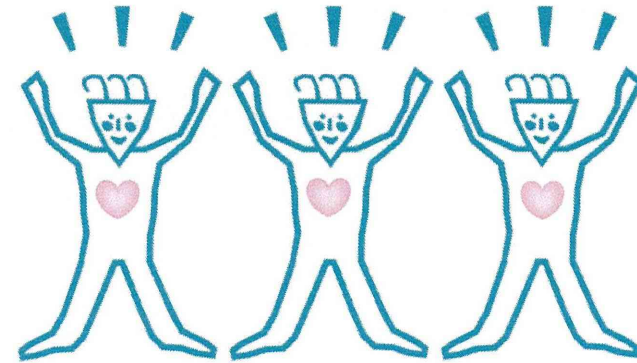
保健指導実施機関

担当：

厚生労働科学研究費政策科学総合研究
「特定保健指導の基準外の者の保健指導の有効性に関する研究」
研究代表者： 岡山 明
事務局： 東京都千代田区三崎町1-3-12
結核予防会第一健康相談所
生活習慣病予防・研究センター 保健指導研究担当
TEL 03-3292-9285 FAX 03-3292-9225

高血圧治療中の方の 保健指導の有効性についての研究

ご参加のご案内・説明資料（患者様用）



保健指導研究へのお誘い

平成20年に、メタボリック症候群予防のための生活習慣改善を目的とした特定保健指導が制度化されましたが、治療を受けていない方が対象であり、すでに高血圧などを治療中の方はその対象には含まれていません。

治療中の方であっても、適切な保健指導を受けて生活習慣を改善することで、検査値の悪化の予防や、医療費負担を抑えられることが期待できますが、その研究は十分ではありません。

今回の研究では、高血圧を治療中の患者様が、治療を継続されるとともに、保険者などが医療機関外で行う保健指導を受けられた場合に、どのような効果があらわれるかを明らかにすることを目的とし、研究班と保健指導実施機関である保険者が、共同で行うものです。ぜひ、参加をご検討ください。

厚生労働科学研究費補助金 政策科学推進研究（平成23-25年度）
「特定保健指導の階層化基準外の者の保健指導の有効性に関する研究」

研究代表者 公益財団法人 結核予防会第一健康相談所
所長 岡山 明

高血圧治療中の方の保健指導研究では

あなた

- ◆脳卒中・心筋梗塞などの予防には、適切な治療を受けるとともに、生活習慣改善も大切です。
- ◆この研究では、主治医の治療を継続しながら、保健師・管理栄養士など（支援者）の保健指導を受けていただきます。
- ◆期間中は、アクティブパスポート（連絡ノート）を使って、あなた、主治医の先生、支援者で連絡をとりあいます。
- ◆期間は、2年6ヶ月です（重点支援6ヶ月と長期支援2年）。

主治医

支援者

保健師
看護師
管理栄養士

この研究の対象は、下記にあてはまる方です。

- ◆平成23年度特定健診で「高血圧投薬中」と回答し、現在も内服中の方。
- ◆通常の保健指導が困難な腰痛・膝関節疾患のある方は除きます。
- ◆医師により「心筋梗塞」「狭心症」「脳卒中」と診断された方は除きます。

最初の半年間（重点支援）

- ◆初回支援の後、2ヶ月毎に面談・支援を行います。
- ◆支援時には、あなたの生活習慣にもとづいて、生活習慣改善目標を設定し、その後実行状況をフォローします。
- ◆支援時の測定項目：血圧、体重、腹囲、採尿

その後2年間（長期支援）

- ◆6ヶ月毎に、面談・支援を行います。
- ◆面談・支援・検査の内容は重点支援期間と同じです。
- ◆面談・支援の他に、「ヘルスマイレージ」で、3ヶ月毎に郵送で実行状況を研究班宛にお知らせいただきます。
- ◆「ヘルスマイレージ」では、実行状況に応じてポイントがたまります。

保健指導実施機関と研究班が、共同で保健指導を行うため、支援期間中は、個人情報（お名前・ご住所）を研究班にお知らせいただきますが、この間、情報が漏れることのないよう厳重に管理します。支援の終了後に、研究班の保有するこれらの情報は削除します。

使用する教材など

研究班で開発した教材を使用するほか、血圧計、歩数計、うす味調味料セット、塩分計などを、適宜提供します。

費用負担に関すること

この保健指導にあたり、保健指導費用、教材費など、費用を請求することはありません。ただし、主治医での診療費・薬剤費など、あなたの病気に対する通常の医療費については、これまで通りご負担ください。
また、保健指導の際にかかる交通費や、謝金等を支給することは一切ありません。

研究で使用するデータと結果の公表

あなたの保健指導期間中の血圧、体重などの測定値、平成23～25年度の健診結果、および平成22～26年度の月々の医療費（レセプトデータ）を保健指導実施機関（健康保険組合）より、研究班に提供頂きます。

これらのデータは、あなたの氏名・生年月日等の個人情報がわからない形で研究班に提供されますので、データの活用にあたり、あなた個人が特定されることは一切ありません。

データの解析結果は、学術専門誌・学会等で個人が特定できない形で公表し、よりよい生活習慣病治療・予防のために役立てます。

保健指導研究への協力の任意性と撤回の自由

この保健指導研究に協力されるか否かは、あなたの自由意思で決めてください。強制はいたしません。同意しなくてもあなたの不利益になるようなことはありません。

同意はいつでも撤回できます。撤回することによる不利益はありません。撤回を希望される場合には、担当の支援者または事務局宛に撤回の意志をお伝え下さい。撤回手続き書をお送りしますので、記入のうえ返送頂ければ、研究対象者から除外させて頂くと共に匿名化されていない情報をすべて消去します。

予測される危険性およびその対応

保健指導では、生活習慣に関して継続的にアドバイスします。食生活や運動に関わる日常生活で実施できる範囲でのアドバイスですので、参加に伴う特別な危険はありません。

参加した場合にもたらされる利益および不利益

参加した場合、研究班で開発した技法・教材を用いた保健指導をお受けいただけます。この研究の成果は、ご参加いただいた方々全員の統計結果として、学会発表や学術論文で公表されます。これにより、医療における保健指導の役割について正しい評価がなされるなど、より良い生活習慣病の治療・予防のあり方のために、今後役立つと考えられます。その結果、あなたと同じような病気の方の、効果的な治療法の開発などに役立てられる可能性があります。
この研究に参加された場合の、あなたの直接的な不利益はありません。

倫理的配慮

この保健指導研究は、倫理委員会で保健指導研究計画書の内容及び実施の適否等について、科学的及び倫理的な側面が審議され承認されています。また、保健指導研究計画の変更、実施方法の変更が生じる場合には適宜審査を受け、安全性と人権に最大の配慮をいたします。

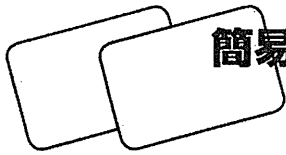
個人情報の保護に関すること

この保健指導研究で利用される個人情報は個人情報保護法に基づき適正に管理し、またこの目的以外で使用はいたしません。

保健指導研究計画書等の開示

あなたが希望される場合、この保健指導事業の事業計画の内容を見ることができます。

説明者	所属	_____	説明日	年	月	日
	氏名（署名）	_____				



簡易版食傾向調査票、生活調査票

記入要領

この調査は、あなたの食生活を含む生活習慣の傾向や「くせ」を知り、生活習慣上の問題点を支援者と共に解決するための重要な資料となります。どうぞありのままをお答えください。

1. 簡易版食傾向調査票(2枚)

- 過去1ヶ月間の食生活を思い出し、1週間あたりの食べる回数をお答えください。あてはまる回答欄に○印を記入してください。
- 料理の「1人前」は、外食の定食についている「おかず」の量を目安に考えてください。
- 1回あたりの食べる量が、目安量と大きく異なる場合は、「食べる回数」で調整してください。

例：「100%果汁を、毎日コップ1杯飲む」場合

目安量は「コップ1/2杯」なので、回答欄には「6 … 1日2回以上」と回答してください。

- ふだんの食習慣を知るためのものなので、食べる回数が2週間に1回未満のものは「食べない」を選択してください。また、正月などの年に数回の特別な行事での食事は除外してください。

2. 生活調査票(2枚)

- あてはまるものに○印を記入するか、数字でお答えください。

記入例

黒の鉛筆で枠内にしっかりとご記入ください。

よい例		悪い例				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 6
○印	数字	○印	数字	数字	数字	数字

簡易版食傾向調査票

その1

1

2003

ここ1ヶ月の食事を思い出し、週あたりの頻度や傾向を選んで、該当する回答欄に○を記入してください。

記入日： _____年 _____月 _____日

氏名： _____



1回あたりの目安量		食べ ない	週1回 以下	週 2~3回	週 4~5回	週6回 以上
1	米飯 朝食	普通茶碗 1杯 (150g)				
	米飯 昼食	//				
	米飯 夕食	//				



料理・食品の例と1回あたりの目安量		食べ ない	週1回 以下	週 2~3回	週 4~5回	週6回 以上	1日2回 以上	
2	パン	6切食パン (1枚) / ロールパン (2個) / 三角サンドイッチ (1/2食)						
3a	麺類	ラーメン (1杯) / うどん (1杯) / そば (1杯)						
3b		焼きそば (1皿) / スパゲッティ (1皿)						
4a	魚類	あじ (中1尾) / 切り身 (1切) / さしみ (1人前) / 白身魚フライ (1人前)						
4b	魚卵・塩干魚類	たらこ (1/4腹) / イクラ (大さじ1) / 塩さけ (1切) / ししゃも (2尾) / あじ開き (1尾)						
4c	魚加工品	ちくわ (1本) / さつま揚げ (1枚) / はんぺん (1枚) / さば味噌煮缶 (1/4缶)						
5a	大豆製品	豆腐 (1/3丁) / 納豆 (1パック) / 生揚げ (1/3丁) / 油あげ (1/2枚)						
6a	肉類	蒸す・茹でる	シュウマイ (1人前) / しゃぶしゃぶ (1人前) / パンバンジー (1人前)					
		焼く	焼肉 (1人前) / ステーキ (1人前) / しょうが焼き (1人前) / ハンバーグ (1人前) / 焼餃子 (1人前)					
		炒める・揚げる	酢豚 (1人前) / トンカツ (1人前) / 鶏から揚げ (1人前) / ソテー (1人前)					
		煮る	親子丼 (1人前) / ビーフシチュー (1皿) / すき焼き (1人前)					
6b	肉の加工品	ハム (2枚) / ベーコン (2枚) / ウィンナー (3本) / 焼き豚 (2枚)						
7	卵類	鶏卵 (1個)						
8	牛乳・ヨーグルト	牛乳 (コップ1杯) / ヨーグルト (小2パック)						
9	その他の乳製品	スライスチーズ (1枚) / アイスクリーム (1/2個)						
10a	野菜	野菜サラダ (1人前) / お浸し (小鉢1杯) / 酢の物 (小鉢1杯)						
10b		野菜炒め (平皿1杯) / 煮物 (深皿1杯) / 中華炒め (八宝菜等: 1人前)						



料理・食品の例と1回あたりの目安量

		料理・食品の例と1回あたりの目安量	食べ ない	週1回 以下	週 2~3回	週 4~5回	週6回 以上	1日2回 以上
11	いも類・かぼちゃ	肉じゃが(深皿1杯)/ポテトサラダ(小鉢1杯)/ 芋の煮っころがし(深皿1杯)/コロッケ(1個)						
12	間食(お菓子な どの飲食)をす る回数	朝食から昼食の間						
		昼食から夕食の間						
		夕食から寝るまでの間						
13	果物	バナナ(1本)/りんご(1/2個)/100%果汁(コップ 1/2杯)/みかん(1個)/いちご(中5~6粒)						
14	洋菓子類	ケーキ(1個)/デニッシュパン(1個)/板チョコ(1/2枚)/ ビスケット(5枚)/スナック菓子大袋(1/2袋)						
15	和菓子類	まんじゅう(1個)/ようかん(1切)/みたらし団子(1 本)/せんべい(3枚)/かりんとう(大きめ3~4個)						
16	清涼飲料水	炭酸飲料(1本)/砂糖入りコーヒー(1本)/ スポーツ飲料(500ml)/清涼飲料水(1本)						
17	油を使った料理	揚げもの、炒めものなど						
18	マヨネーズ・ ドレッシング	大さじ1(ただし、ノンオイルドレッシングは含まない)						
19	みそ汁・スープ	1杯						
	味付けご飯	寿司(1人前)/チャーハン(1人前)/ 炊き込みご飯(1膳)/丼物(1人前)						
	漬物・梅干・ 佃煮	浅漬け(小皿1杯)/のり佃煮(箸で2回)						
		梅干(1個)/たくあん漬け(3切)						
	食卓での調味料	しょうゆ(小さじ1)/塩(3振り)						
麺類の汁はいつもどのくらい飲みますか			ほとんど 飲まない	1/3 飲む	半分 飲む	全部 飲む		
20	飲酒の頻度		ほとんど 飲まない	週 1~2回	週 3~4回	週5回 以上		
	1回あたりの飲 酒量(合)	<1合の目安>日本酒(180ml)/ビール(500ml)/ ウィスキー(ダブル1杯)/ワイン(グラス2杯)/ 焼酎(25度:コップ1/2杯)/缶チューハイ(350ml)	1合 未滿	1~2合 未滿	2~3合 未滿	3合 以上		
21	他の人と比較して食べる速さをお答えください		遅い	普通	速い			
22	外食やコンビニ弁当などの回数を週あたりでお答えください (回数を数字で記入してください)		□ □		回(週あたり)			

生活調査票

その 1

3

2 0 0 3

1 現在、月に1回以上行う運動はありますか？ ある ない

「はい」と答えた方へ、それはどのような運動ですか？ 運動と頻度・時間を数字でお答えください。

- 1 … 散歩
- 2 … 早歩き
- 3 … ゴルフ・野球など
- 4 … 体操（ストレッチなど）
- 5 … ジョギング
- 6 … 水泳
- 7 … サッカー・バスケットボールなど
- 8 … サイクリング
- 9 … その他
(自由記載_____)

例： 1 を月に 2 0 回、1回あたり 1 5 分間

を月に 回、1回あたり 分間

を月に 回、1回あたり 分間

を月に 回、1回あたり 分間

2 主に在宅の方は用事で外出するとき、お勤めの方は通勤時に、よく使う移動手段の所要時間を数字でご記入ください（通勤では往復分、複数回答可）。

徒歩 分

自転車 分

電車 分

バス 分

自動車 分

3 1日24時間の平均的な活動時間を、身体活動項目ごとにご記入ください。0.5時間単位で、1日の合計が24.0時間になるように数字でご記入ください。

身体活動項目	一 例
睡眠	
座位または立位の静的な活動	横になる、ゆったり座る、テレビを観る、本を読む、ものを書く、料理、食事、身の回り（身支度、洗面）、趣味・娯楽、運転、デスクワーク
ゆっくりした歩行や家事など、低強度の活動	買い物や散歩でゆっくり歩く、電車やバスの中で立つ、洗濯、掃除
長時間持続可能な運動・労働など、中強度の活動（普通歩行を含む）	通勤通学などでさっさと歩く、入浴、庭仕事、自転車、ゴルフ、ハイキング、階段昇降、ラジオ体操、ストレッチ体操
頻繁に休みが必要な運動・労働など、高強度の活動	筋肉トレーニング、エアロビクス、テニス、ジョギング、水泳、スキー
合計	

時 間
(0.5 時間単位)

2 4 . 0



4 煙草は吸いますか？ 吸わない やめた 吸う

「吸う」または「やめた」と答えた方へ、喫煙本数と喫煙年数を数字でご記入ください。

1日 本 年間

5 あなたのご家族はあなたの生活習慣の改善に協力的ですか？

協力的である やや協力的 あまり協力的でない
 協力的でない 一人暮らし

6 食生活で特に気をつけていることがありますか？ ある ない

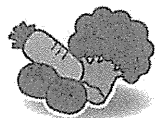
「ある」と答えた方へ、それはどんなことですか？

7 あてはまるものに○を記入してください。（複数回答可）

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 20歳のときの体重から10kg以上増加している | <input type="checkbox"/> ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い |
| <input type="checkbox"/> この1年間で体重が3kg以上増えた | <input type="checkbox"/> 朝食を抜くことが週に3回以上ある |
| <input type="checkbox"/> この1年間で体重が3kg以上減った | <input type="checkbox"/> 夕食後に間食（3食以外の夜食）をとることが週に3回以上ある |
| <input type="checkbox"/> 1日30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している | <input type="checkbox"/> 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある |
| <input type="checkbox"/> 日常生活で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している | <input type="checkbox"/> 睡眠で休息がとれている |

8 食生活や運動などで生活習慣を改善しようと思いませんか？

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 改善するつもりはない | <input type="checkbox"/> すでに改善に取り組んでいる（6ヶ月未満） |
| <input type="checkbox"/> 改善するつもり（おおむね6カ月以内） | <input type="checkbox"/> すでに改善に取り組んでいる（6ヶ月以上） |
| <input type="checkbox"/> 1ヶ月以内に改善するつもり、または、すでに一部取り組んでいる | |

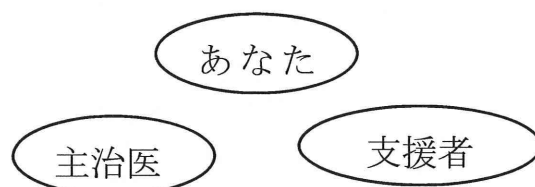


アクティブパスポート

目的

このノートは、高血圧など生活習慣病治療中の方が、治療を続けながら生活習慣改善に取り組み、継続するためのポイントや注意事項を記入いただくために、研究班が開発しました。安全で効果的な生活習慣改善のために、お役立てください。

使用法



あなたと主治医、支援担当者を結ぶノートです。診察日・支援日には必ず持参ください。

支援者記入欄 行動目標を簡潔に記載します。主治医からの連絡事項にあわせて修正した点など、主治医への連絡事項、質問なども記入します。

主治医記入欄 治療状況や注意事項など、保健指導に役立つ情報を記入してもらってください。

本人記入欄 設定した行動目標を実行できているか、支援前に記入ください。実行状況に応じた支援を行います。

主治医の先生へ ご覧いただけましたら、「主治医確認欄」に日付、サインをご記入ください。

- ◆ 記入いただくページは複写式になっています。
- ◆ 複写分は、支援記録として支援者に提出いただきます。

厚生労働科学研究費政策科学総合研究
「特定保健指導の基準外の者の保健指導の有効性に関する研究」
研究代表者： 岡山 明

参加者ID

参加者氏名(フリガナ)

重点支援(6ヶ月間)

年 月 から 年 月(予定)
2ヶ月毎に、面談を行います。

	日付	時刻	メモ
初回支援	月 日		
2回目支援	月 日		
3回目支援	月 日		
4回目支援	月 日		

長期支援(2年間)

年 月 から 年 月(予定)
6ヶ月毎の面談と、3ヶ月毎の郵便による支援を行います。

	日付	時刻	メモ
5回目支援	月 日		
6回目支援	月 日		
7回目支援	月 日		
8回目支援	月 日		

支援担当者氏名

連絡先

支援者ID

支援者記入欄(8回目支援用)

参加者ID

記入日 年 月 日

測定値

体重 _____ kg 腹囲 _____ cm

血圧① _____ / _____ mmHg 血圧② _____ / _____ mmHg

前回結果(尿中塩分排泄推定量)

食塩 _____ g/日 カリウム _____ mg/日

支援者からのメッセージ

◆体重

◆減塩

◆野菜・果物

◆身体活動・運動

◆その他

この2年半で、学ばれたこと、チャレンジされたことを、
今後の健康維持のために、ぜひお役立てください。

健康ダイアリー

月 日 ~ 月 日

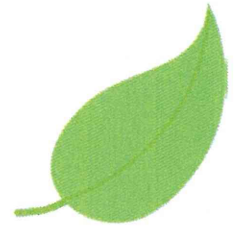
<氏名> _____

<行動目標>

重点番号① _____

重点番号② _____

重点番号③ _____



日付	曜日	健康ダイアリー				セルフチェック			ひとことメモ
		□ 体重	□ 歩数	□ 血圧	□	①	②	③	
	月								
	火								
	水								
	木								
	金								
	土								
	日								
	月								
	火								
	水								
	木								
	金								
	土								
	日								
	月								
	火								
	水								
	木								
	金								
	土								
	日								
	月								
	火								
	水								
	木								
	金								
	土								
	日								
	月								
	火								
	水								
	木								
	金								
	土								
	日								
	月								
	火								

しおみくん 塩分チェック表

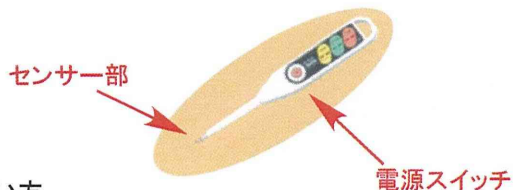
高血圧の予防・改善には減塩がとても大切です。

ふだんの味付けをチェックして、健康うす味をめざしましょう。

月	日	料理	うす味		ふつう味		から味		メモ
			○	○	○	○	●	●	
5	3	[記入例] ラーメン(インスタント)						○	汁は半分残したが、喉が渴いた
5	4	味噌汁(自宅)			○				もう少し薄めにしよう

から味: 濃い味付けです。調味料の使用を控えましょう。汁は飲まないようにしましょう。
 ふつう味: 日本食の味付けとしては標準的な塩分濃度ですが、減塩には「うす味ゾーン」が望ましいです。
 うす味: 高血圧・生活習慣病予防のために標準的な味付けです。この味付けに、慣れましょう。
 201202 高血圧治療中の方の保健指導研究 結核予防会第一健康相談所 生活習慣病予防・研究センター

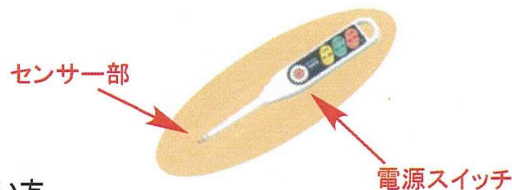
電子塩分計 しおみくん で味付けチェック



使い方

- ① センサー部が汚れていないか確認する。
- ② 電源スイッチを押しランプの点灯を確認する。
(最初全て点灯し次々と消えます)
- ③ よくかき混ぜた汁のなかにセンサー部が十分に浸るまで入れる。
- ④ 汁に入れたまま、電源スイッチを長押しする。
ランプの点灯で塩分濃度を判定する。

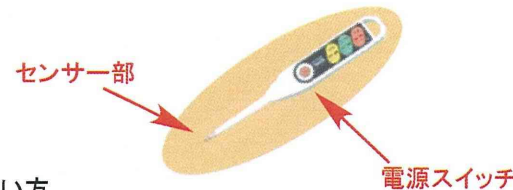
電子塩分計 しおみくん で味付けチェック



使い方

- ① センサー部が汚れていないか確認する。
- ② 電源スイッチを押しランプの点灯を確認する。
(最初全て点灯し次々と消えます)
- ③ よくかき混ぜた汁のなかにセンサー部が十分に浸るまで入れる。
- ④ 汁に入れたまま、電源スイッチを長押しする。
ランプの点灯で塩分濃度を判定する。

電子塩分計 しおみくん で味付けチェック



使い方

- ① センサー部が汚れていないか確認する。
- ② 電源スイッチを押しランプの点灯を確認する。
(最初全て点灯し次々と消えます)
- ③ よくかき混ぜた汁のなかにセンサー部が十分に浸るまで入れる。
- ④ 汁に入れたまま、電源スイッチを長押しする。
ランプの点灯で塩分濃度を判定する。

148



判定

- 濃い味付けです。調味料の使用を控えめにしましょう。汁は飲まないようにしましょう。
- 日本食の味付けとしては標準的な塩分濃度ですが減塩のためには、「うす味ゾーン」が望ましいです。
- ピチピチ血管のための標準的な味付けです。この味付けに、慣れましょう。



判定

- 濃い味付けです。調味料の使用を控えめにしましょう。汁は飲まないようにしましょう。
- 日本食の味付けとしては標準的な塩分濃度ですが減塩のためには、「うす味ゾーン」が望ましいです。
- ピチピチ血管のための標準的な味付けです。この味付けに、慣れましょう。



判定

- 濃い味付けです。調味料の使用を控えめにしましょう。汁は飲まないようにしましょう。
- 日本食の味付けとしては標準的な塩分濃度ですが減塩のためには、「うす味ゾーン」が望ましいです。
- ピチピチ血管のための標準的な味付けです。この味付けに、慣れましょう。

**味噌汁・麺類は、
まず食べる回数を減らしましょう。
「食べるなら」、塩分チェックして薄味に。
煮物、お浸しの汁などにも使って、
塩分チェックしましょう。**

**味噌汁・麺類は、
まず食べる回数を減らしましょう。
「食べるなら」、塩分チェックして薄味に。
煮物、お浸しの汁などにも使って、
塩分チェックしましょう。**

**味噌汁・麺類は、
まず食べる回数を減らしましょう。
「食べるなら」、塩分チェックして薄味に。
煮物、お浸しの汁などにも使って、
塩分チェックしましょう。**

3日間食事記録表

氏名

	記入例		月 日()		月 日()		月 日()	
	食品名	量	食品名	量	食品名	量	食品名	量
朝食	ご飯	1杯						
	ほうれん草のお浸し	1皿						
	玉子焼き	1個分						
	お茶	1杯						
	低脂肪牛乳	1杯						
	かけしょうゆ使わなかった。							
昼食	(社食A定食)							
	小ライス	1杯						
	マーボーなす	1皿						
	野菜サラダ ドレッシング	1皿						
	冷や奴・ポン酢	1皿						
	みかん	1個						
	みそ汁・漬物はとらなかった							
夕食	水炊き							
	鶏だんご							
	白菜・水菜							
	タラ・海老							
	しいたけ・豆腐							
	雑炊(ご飯)	1杯						
お酒	ポン酢しょうゆは少なめにした							
	発泡酒 500ml 1本 しょうちゅう コップ 1/2							
間食	カステラ 1切れ							
	缶コーヒー 1本							

- ◆ 3日分の食事・間食の内容をその日のうちに記入してください。量はわかる範囲で結構です。
- ◆ この用紙は、食事指導の参考にしますのでできるだけ記入してください。

生活習慣病予防のために



循環器病（脳卒中、心筋梗塞など）をはじめ、生活習慣病の予防には、食事や運動といった生活習慣の改善が有効です。

血圧やコレステロール値、血糖値など、健診で気になる値を改善する際、検査値のパターンにより有効な生活習慣改善策は異なります。また、有効な生活習慣であっても、日々の生活に無理なく取り込めるもの、長続きするものでなくては、生涯の健康状態への効果は小さくなります。

それぞれの生活にあった、一生続けられる生活習慣が、健康づくりに役立ちます。

ヘルスマイレージクラブでは、

- ◆ 専門のトレーニングを受けた支援者（保健師・看護師・管理栄養士）が、「簡易版食生活状況調査票」などを用いて、あなたの生活習慣の特徴を分析します。
- ◆ 健診結果等より、健康状態の改善に役立つ生活習慣改善方法を提案します。
- ◆ 「無理なく取り組めそう、これなら自分ひとりでもできそう」な、食事や運動面での目標（行動目標）を、支援者と相談して決めます。
- ◆ 1年分の記録用紙をお渡しします。
- ◆ 3ヶ月ごとに記録用紙を返送ください。実行状況に応じてポイント計算を行います。
- ◆ 健康アドバイスのお手紙を返信します。



入会手続きと初回面談

入会申込書に記入、年会費（5,250円 消費税込）をお支払いください。初回面談を実施します。

初回面談では…

「簡易版食生活状況調査票」などを用いて、あなたの生活習慣の特徴を分析します。

「無理なく取り組めそう、これなら自分ひとりでもできそう」な、食事や運動面での目標（行動目標）を、設定します。

1年間の流れ

3ヶ月ごとに記録用紙を提出ください。健康アドバイスをポイント計算結果とともに返信します。



ポイントをためて商品と交換しましょう（一部をご紹介します）



600ポイント

総核予防会 第一健康相談所
骨密度検査
(骨粗しょう症検査)



1,400ポイント

古館製菓所
磯船そば茶



2,000ポイント

アルパ
生搾りえごま油



3,300ポイント

OMRON
電子体温計
けんあんくん



3,800ポイント

TANITA
手首につける
歩数計 (各色)

商品は予告なく変更になる場合があります。ご了承ください。

このほかにも多数の商品をご用意しております。詳しくは下記のネットカタログもご覧ください。
<http://hmc.jatafih.org/>

ポイントは3種類（3ヶ月のポイント計算例）

- ①はかって！ポイント（毎日の体重などの測定で）、
- ②達成！ポイント（3ヶ月間ごとの目標達成で）、
- ③実行！ポイント（毎日の行動目標の実行で）の3項目でポイントを貯めます。

	目標例	単位	1単位のポイント	実行日数	実行回数	獲得ポイント	小計
はかってポイント	・ 体重記録をつける	1日	1	90		90	90
★ボーナスポイント	・ 3ヶ月間毎日記録した	3ヶ月					90
実行ポイント	・ ウォーキングを朝晩で1日30分する	1日	1	58		58	58
	・ 休肝日を設ける（日曜日と月曜日）	1週間	7		7	49	49
達成ポイント	減量目標 3ヶ月で1kgの減量	3ヶ月					10
						合計	297

脳卒中・心筋梗塞などの循環器疾患や、腎機能の低下を予防するには、
高血圧の治療とともに、ふだんからの減塩がとても大切です。

うす味でおいしく食べて健康に

うす味調味料セットをお届けします。

高血圧治療中の方の保健指導研究

支援期間中、通常のしょうゆ（塩分約18%）よりも低塩分の「塩分ひかえめしょうゆ」や、「だしわりしょうゆ」などを、半年ごとにお届けします。

お料理やかけしょうゆに、上手に使って、「健康うす味」に慣れましょう。

だしわりぼんずは、オリーブオイルなどと一緒に使えば、サラダ用にも。

セット内容

塩分ひかえめ丸大豆しょうゆ
500ml×1（塩分13%）

だしわりしょうゆ
750ml×1（塩分8%）

だしわりぼんず
250ml×2（塩分4.4%）

※セット内容は予告なく変更する場合があります。

- ◆うす味調味料セットは、「キッコーマンこだわり便」より宅配便でお届けします。
※代金のご請求はありません。
※お届け先住所等の個人情報、調味料セットのお届けにのみ使用し、適切に管理します。

- ◆右の申込はがき投函後、2週間程度で宅配便でお届けします。
- ◆今後のお届けスケジュール：
初回お届けの後、長期支援期間の終わるおよそ2年半後まで、概ね半年ごとに、お届けします。

- ◆お届けが不要な方は、支援担当者にお申し出ください。

- ◆調味料セットお届けについてのお問い合わせは、研究班事務局までお願いします。
結核予防会 第一健康相談所 生活習慣病予防・研究センター
保健指導研究担当 TEL 03-3292-9222

うす味調味料セット お届け先

ID:

お名前：

お届け先：〒

電話番号：

保健指導実施施設名 面談日 月 日

支援担当者氏名(支援担当者名、印のないものは無効です)

印

面談実施後、1週間以内に投函ください。

-----きりとり線-----

高血圧治療中の方の保健指導の有効性についての研究 個人面談カルテ

フリカナ

氏名 様 ()

保健指導ID (数字4桁+イニシャル)

保険者名称	保険者番号	記号	番号
-------	-------	----	----

支援担当者

ID (3桁) 氏名

保健指導ID _____ 氏名 _____ 記号 _____ 番号 _____

住所 _____

電話番号 _____ E-mail _____

健診結果	生年月日							
	H23年度①	H23年度②	H24年度①	H24年度②	H25年度①	H25年度②	H26年度①	H26年度②
月/日	/	/	/	/	/	/	/	/
身長								
体重								
BMI								
腹囲								
SBP								
DBP								
LDL-C								
HDL-C								
TG								
GOT								
GPT								
γ-GT								
尿酸								
空腹時血糖								
HbA1C								
薬物治療他 特記事項	<input type="checkbox"/> HTN <input type="checkbox"/> 脂質 <input type="checkbox"/> DM	<input type="checkbox"/> HTN <input type="checkbox"/> 脂質 <input type="checkbox"/> DM	<input type="checkbox"/> HTN <input type="checkbox"/> 脂質 <input type="checkbox"/> DM	<input type="checkbox"/> HTN <input type="checkbox"/> 脂質 <input type="checkbox"/> DM	<input type="checkbox"/> HTN <input type="checkbox"/> 脂質 <input type="checkbox"/> DM	<input type="checkbox"/> HTN <input type="checkbox"/> 脂質 <input type="checkbox"/> DM	<input type="checkbox"/> HTN <input type="checkbox"/> 脂質 <input type="checkbox"/> DM	<input type="checkbox"/> HTN <input type="checkbox"/> 脂質 <input type="checkbox"/> DM

	面談	年/月/日	時	担当	体重	腹囲	SBP	DBP	U-Na	U-K
重点支援	初回支援	/	/							
	2回目(2M)	/	/							
	3回目(4M)	/	/							
	4回目(6M)	/	/							
長期支援	5回目(12M)	/	/							
	6回目(18M)	/	/							
	7回目(24M)	/	/							
	8回目(30M)	/	/							

尿中排泄量 (U-Na, U-K)は、後日研究班よりご連絡する値を転記してください。

面談メモ (回目支援)	保健指導ID			
	予習メモ	アセスメント	目標設定メモ	支援者ID
体重	食べる量・カロリー	減塩	野菜・果物	年 月 日実施
		運動	飲酒	

予習メモ： 健診結果等より、気になる点、面談で確認したいことを書いておきましょう。

アセスメント： 「簡易版食傾向・生活調査票」や面談より、気付いた点、改善項目となる点をメモしましょう。

目標設定メモ： 「アクティブパスポート」の複写紙に書く前に、目標を整理するのに使しましょう。

生活習慣改善の目標の例

- 体重： 半年で3kg 減量する
- 減塩： 塩辛い食べ物の量を半分にする
- その他： 活発に身体を動かす

具体的行動目標の例

- 食事： 間食を1日2回から1回に減らす。
めん類を、週2回から、週1回に減らす。
毎日野菜サラダを食べる
- 身体活動： 毎日、ウォーキング (30分) をする。
その他： タバコを減らす

主治医記入欄 保健指導同意 貼付

支援者記入欄 貼付

研究協力施設

平成 23 年 3 月 31 日現在

岩手県矢巾町生きがい推進課健康推進室 健康支援係

埼玉県入間市保険年金課

埼玉県桶川市保険年金課

埼玉県川越市国民健康保健課

埼玉県草加市保健センター保険年金課

埼玉県八潮市健康スポーツ部国保年金課保険給付係 国保年金課

ニチレイ健康保険組合

三重県玉城町生活福祉課

三重県明和町長寿健康課 健康推進係

三重県名張市保健センター健康支援室

滋賀県愛荘町健康推進課

中国新聞健康保険組合

山口県萩市保健センター健康増進課

福岡県篠栗町総合保健福祉センター国保健康課 健康係

(以上 14 施設)

