

資料：支援材料等の具体例

(1) アセスメント

生活習慣チェックリスト（参加者用）(a1)

記入例		生活習慣チェックリスト（記入例）		生活習慣チェックリスト	
項目	達成状況	達成状況	達成状況	達成状況	達成状況
1	喫煙の習慣を断っている	○			
2	飲酒を断っている	○			
3	おなかいっぱいまで食べることはあまりない	○	○		
4	朝顔を断っている	○			
5	野菜を断っている	○			
6	肉類を断っている	○			
7	朝顔を断っている	○			
8	朝顔を断っている	○			
9	朝顔を断っている	○			
10	アルコールは断っている	○			
11	朝顔を断っている	○			
12	朝顔を断っている	○			
13	朝顔を断っている	○			
14	朝顔を断っている	○			
15	朝顔を断っている	○			
16	朝顔を断っている	○			
17	朝顔を断っている	○			
18	朝顔を断っている	○			
19	朝顔を断っている	○			
20	朝顔を断っている	○			
21	朝顔を断っている	○			
22	朝顔を断っている	○			
23	朝顔を断っている	○			

生活習慣チェックリスト（指導者用）(a2)

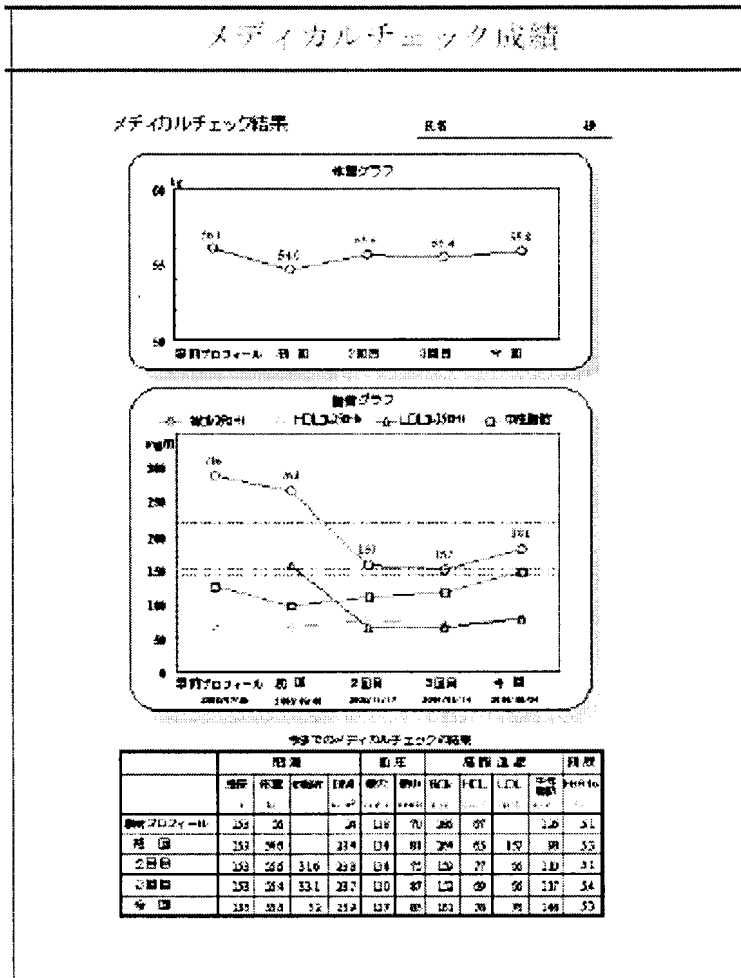
記入例		生活習慣チェックリスト													
		生活習慣チェックリスト													
チェック項目	達成	達成													
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月		
重点指導項目															
1	朝食のバランスを整えている	○													1
2	食事をゆっくり食べている	○													2
3	おなかのぼたぼた感や満腹感はない	○													3
4	野菜を茹でたり山椒を加えている	○													4
5	野菜を毎日食べる	○													5
6	カロリーの多い食品・野菜をよめる	○													6
7	肉類の食べ過ぎに気を付けている	○													7
8	飲料水、缶コーヒーなどを頻りに飲む	○													8
9	糖分の多い食品・菓子類をよめる	○													9
10	アルコールは適量にしている	○													10
11	水分摂取に気を付けている	○													11
12	食べ残し・残飯を一日1回までに	×													12
13	残飯は一日1回までに	×													13
14	肉、鶏肉を週5回以上よく噛みつけて	×													14
15	肉、鶏肉を薄く、よく噛みつけて	×													15
16	肉類は低脂肪を選ぶ	×													16
17	たんぱく質を多く含む食品をよめる	○													17
18	適量体重を維持している	×													18
19	自分の食生活を見直したい	○													19
20	1週間以上の運動を週2回以上行う	×													20
21	運動時に怪我をしない	×													21
22	運動の頻度は十分に行われている	×													22
23	ストレッチが十分に行われている	○													23

フェイスシート (a3)

フェイスシート

氏名		男性		年齢		年齢合	
〒184-0044 東京都荒川区西日暮里 1-3-10		日暮里 西日暮里		1974		27	
職業	勤労形態(パート)	勤務時間	定時労働時間	備考欄			
専業主婦	なし						
通勤時間	なし						
収入	なし						
家族構成(配偶者、子ども、同居の親類、同居の兄弟姉妹)							
なし							
学年	平成13年度末			平成14年度末			コメント
	人数	男女	合計	人数	男女	合計	
幼児	0	0	0	0	0	0	7月「中身」の準備 11月「中身」の準備
児童	0	0	0	0	0	0	
小学生	0	0	0	0	0	0	
中学生	0	0	0	0	0	0	
高校生	0	0	0	0	0	0	
大学	0	0	0	0	0	0	
専業主婦	1	0	1	1	0	1	
専業主夫	0	0	0	0	0	0	
パート	0	0	0	0	0	0	
自営業	0	0	0	0	0	0	
役員	0	0	0	0	0	0	
その他	0	0	0	0	0	0	
合計	0	0	0	0	0	0	
収入合計		なし		なし		なし	
収入	なし	収入	なし	備考欄			
専業主婦		専業主夫					
パート		パート					
自営業		自営業					
役員		役員					
その他		その他					
備考欄							
必要に応じて記入してください							
1. 性別	男	2. 年齢	27				
3. 職業	専業主婦	4. 収入	なし				
5. 家族構成	なし						
6. 備考欄							
7. 備考欄							
8. 備考欄							
9. 備考欄							
10. 備考欄							
11. 備考欄							
12. 備考欄							
13. 備考欄							

メディカルチェック成績（a4）



食事調査結果（a5）

食事調査結果			
品名	数量	単位	備考
パン類	0	個	0 - 0
麺類	0.1	個	0 - 0
香煎焼餅	43.7	個	0 - 20
コレスアローの多い食パン	15.1	個	0 - 20
蒸しパン	11.7	個	0 - 10
蒸しパン(肉)	2.9	個	0 - 10
レバー、さんま	5.2	個	0 - 4
食パン(ハード/ハード/ハード、ハード)	1.4	個	0 - 14
大豆加工品(納豆、絹ごし豆腐)	0.8	個	0 - 0
味噌汁(だし汁)	2	個	0 - 20
味噌汁(だし汁、味噌)	0.8	個	0 - 10
ドレッシング	0.7	個	0 - 4
マヨネーズ	1.9	個	0 - 4
マヨネーズ	0	個	0 - 0
バター、マーガリン	0	個	0 - 0
卵	3.8	個	0 - 10
牛乳(無脂肪)	13.8	個	0 - 10
牛乳(無脂肪)アイスクリーム(乳脂肪含有率)	0	個	0 - 0
牛乳(無脂肪)アイスクリーム(乳脂肪含有率)	0.5	個	0 - 0
牛乳(無脂肪)アイス(乳脂肪含有率)	0	個	0 - 0
鶏肉(皮なし)	148.9	個	0 - 100
牛乳(無脂肪)	179.3	個	0 - 200
牛乳	0.9	個	0 - 0
卵	0.7	個	0 - 10
味噌汁(だし汁)	3.0	個	0 - 10
味噌汁(だし汁)	2.9	個	0 - 10
味噌	3.2	個	0 - 10
味噌	0.5	個	0 - 0
アルコール	2.1	個	0 - 10

品名	数量	単位	備考
鶏肉(皮なし)	148.9	個	
牛乳(無脂肪)	179.3	個	
牛乳	0.9	個	
卵	0.7	個	
味噌汁(だし汁)	3.0	個	
味噌汁(だし汁)	2.9	個	
味噌	3.2	個	
味噌	0.5	個	
アルコール	2.1	個	

体力測定結果（a6）

### 体力測定結果

氏名 \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_

※ 事前プロフィールおよび今回の測定値の表のとおりです

	体力	安定性前屈	両膝片足立ち	上体起こし	最大酸素摂取量
プロフィール	27.5 kg 3	22 cm 1	56 sec 3	12 回 1	25.5 ml/kg/min 2
終了時	kg	cm	sec	回	ml/kg/min
標準値	27 ~ 33	30 ~ 45	22 ~ 71	11 ~ 18	25 ~ 32

※ 体力測定は、各項目の測定結果を比較し、体力の強弱を判断するための目安として提供されています。あくまで目安としてご利用ください。

※ 各項目の意味

- 体力：上半身の強さを表します。
- 安定性前屈：背中の柔軟性を表します。
- 両膝片足立ち：バランス能力を表します。
- 上体起こし：腹筋の強さを表します。この値が高いほど腰痛になりにくくなります。
- 最大酸素摂取量：この値が高いほど多くの酸素を呼吸する能力があることを表します。

※ 事前プロフィールおよび今回の測定値をグラフにすると、このようになります

← プロフィール      ← 終了時

今回の結果（青い線）は、事前プロフィール（黒い線）の範囲に収まっていたか？  
青い線がどのだけ外側になるように、目標に取り組みましょう！

(2) 支援

①知識・技術

生活習慣病カード (c1)

表	裏						
<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>生活習慣病</b> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>生活習慣病とは？</b></p> <p>糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、喫煙、飲酒の生活習慣が原因となり、生活習慣病を発症することがあります。生活習慣病は、生活習慣の改善によって予防・改善が可能な病気です。</p> <p>— 特徴 —</p> <p>発症してから気づくことが多く、気づいたときにはすでに数年の経過を辿っていることが多く、気づいたときにはすでに重症化していることが多くあります。</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>生活習慣病はなぜ怖い？</b></p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width:33%;">高血圧</th> <th style="width:33%;">糖尿病</th> <th style="width:33%;">脂質異常症</th> </tr> <tr> <td> <p>高血圧は、心臓や血管に負担をかけ、脳卒中や心臓病の原因となります。</p> </td> <td> <p>糖尿病は、血糖値が高くなり、血管や神経を傷つけ、失明や足の壊疽の原因となります。</p> </td> <td> <p>脂質異常症は、血管に脂肪がたまり、心臓病や脳卒中の原因となります。</p> </td> </tr> </table> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>家族みんなで生活習慣の改善を</b></p> <p>生活習慣病は、家族みんなで取り組むことで予防・改善が可能な病気です。家族みんなで生活習慣を改善することで、生活習慣病の予防・改善が可能な病気です。</p> </div>	高血圧	糖尿病	脂質異常症	<p>高血圧は、心臓や血管に負担をかけ、脳卒中や心臓病の原因となります。</p>	<p>糖尿病は、血糖値が高くなり、血管や神経を傷つけ、失明や足の壊疽の原因となります。</p>	<p>脂質異常症は、血管に脂肪がたまり、心臓病や脳卒中の原因となります。</p>	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>どんなことに気をつけたいの？</b> </div> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 33%; padding: 5px;"> <p><b>1 食事量を減らす</b></p> <p>食事量を減らすことで、体重を減らし、生活習慣病の予防・改善が可能な病気です。</p> </div> <div style="width: 33%; padding: 5px;"> <p><b>2 野菜・果物を食べる</b></p> <p>野菜・果物を食べることで、ビタミンやミネラルを摂取し、生活習慣病の予防・改善が可能な病気です。</p> </div> <div style="width: 33%; padding: 5px;"> <p><b>3 適度な運動をする</b></p> <p>適度な運動をすることで、体重を減らし、生活習慣病の予防・改善が可能な病気です。</p> </div> <div style="width: 33%; padding: 5px;"> <p><b>4 毎日の歩数を増やす</b></p> <p>毎日の歩数を増やすことで、体重を減らし、生活習慣病の予防・改善が可能な病気です。</p> </div> <div style="width: 33%; padding: 5px;"> <p><b>5 塩分摂取量を減らす</b></p> <p>塩分摂取量を減らすことで、血圧を下げ、生活習慣病の予防・改善が可能な病気です。</p> </div> <div style="width: 33%; padding: 5px;"> <p><b>6 禁煙・節酒</b></p> <p>禁煙・節酒をすることで、生活習慣病の予防・改善が可能な病気です。</p> </div> <div style="width: 33%; padding: 5px;"> <p><b>7 ストレスを減らす</b></p> <p>ストレスを減らすことで、生活習慣病の予防・改善が可能な病気です。</p> </div> <div style="width: 33%; padding: 5px;"> <p><b>8 睡眠時間を増やす</b></p> <p>睡眠時間を増やすことで、生活習慣病の予防・改善が可能な病気です。</p> </div> </div>
高血圧	糖尿病	脂質異常症					
<p>高血圧は、心臓や血管に負担をかけ、脳卒中や心臓病の原因となります。</p>	<p>糖尿病は、血糖値が高くなり、血管や神経を傷つけ、失明や足の壊疽の原因となります。</p>	<p>脂質異常症は、血管に脂肪がたまり、心臓病や脳卒中の原因となります。</p>					

病態別カード (c2)

高血圧カード

表	裏												
<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>高血圧症</b> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>高血圧症とは？</b></p> <p>高血圧症は、血圧が持続的に高い状態を指します。高血圧症は、脳卒中や心臓病の原因となります。</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>高血圧には2種類あります</b></p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width:50%;">1次性高血圧</th> <th style="width:50%;">2次性高血圧</th> </tr> <tr> <td>原因不明で、血圧が高くなる状態を指します。</td> <td>腎臓病や甲状腺機能亢進症などの病気によって、血圧が高くなる状態を指します。</td> </tr> </table> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>山東町の状況は？ (血圧が高い人の割合)</b></p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>年</th> <th>割合 (%)</th> </tr> <tr> <td>2010年</td> <td>15%</td> </tr> <tr> <td>2015年</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td>2020年</td> <td>45%</td> </tr> </table> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>高血圧はなぜ怖い？</b></p> <p>高血圧は、脳卒中や心臓病の原因となります。高血圧は、脳卒中や心臓病の原因となります。</p> </div>	1次性高血圧	2次性高血圧	原因不明で、血圧が高くなる状態を指します。	腎臓病や甲状腺機能亢進症などの病気によって、血圧が高くなる状態を指します。	年	割合 (%)	2010年	15%	2015年	25%	2020年	45%	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>食事でも気をつけたいこと？</b> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>1 食塩の摂取量は1日10g未満にしよう</b></p> <p>食塩の摂取量を減らすことで、血圧を下げ、生活習慣病の予防・改善が可能な病気です。</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>2 牛乳・乳製品、豆腐、納豆、魚類を積極的にとろう</b></p> <p>牛乳・乳製品、豆腐、納豆、魚類を積極的にとることで、カルシウムやたんぱく質を摂取し、生活習慣病の予防・改善が可能な病気です。</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>3 海藻、野菜で食物繊維をとろう</b></p> <p>海藻、野菜で食物繊維をとることで、血圧を下げ、生活習慣病の予防・改善が可能な病気です。</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>4 お酒は適量をとろう</b></p> <p>お酒は適量をとることで、血圧を下げ、生活習慣病の予防・改善が可能な病気です。</p> </div>
1次性高血圧	2次性高血圧												
原因不明で、血圧が高くなる状態を指します。	腎臓病や甲状腺機能亢進症などの病気によって、血圧が高くなる状態を指します。												
年	割合 (%)												
2010年	15%												
2015年	25%												
2020年	45%												

・高脂血症カード

表	裏												
<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #f0f0f0;"> <span style="font-size: small;">～ 高 血 圧 ～</span> <span style="font-size: small;">● ● ●</span> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>高脂血症とは？</b></p> <p>脂質はエネルギー源として必要不可欠な成分ですが、過剰になると血管を詰まらせる原因となります。高脂血症は、動脈硬化の進行を促進させる原因となります。</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>山東町の状況は？(コレステロールが高い人の割合)</b></p> <table border="1" style="margin-top: 5px; font-size: x-small;"> <caption>平成13年度高脂血症患者の割合</caption> <thead> <tr> <th>年齢層</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20～29歳</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>30～39歳</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td>40～49歳</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>50～59歳</td> <td>35%</td> </tr> <tr> <td>60～69歳</td> <td>45%</td> </tr> </tbody> </table> <p>コレステロール値が高い人は、動脈硬化の進行を促進させる原因となります。高脂血症は、動脈硬化の進行を促進させる原因となります。</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>高脂血症はなぜ怖い？</b></p> <p>高脂血症は、動脈硬化の原因となり、心臓病や脳卒中の原因となります。また、高脂血症は、糖尿病や高血圧の原因となります。</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>コレステロールを下げるキーワード</b></p> <p>LDLコレステロール：悪玉コレステロール。血管を詰まらせる原因となります。LDLコレステロールを下げることが重要です。</p> <p>HDLコレステロール：善玉コレステロール。血管を詰まらせる原因を減らす働きがあります。HDLコレステロールを上げることも重要です。</p> </div>	年齢層	割合	20～29歳	20%	30～39歳	25%	40～49歳	30%	50～59歳	35%	60～69歳	45%	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #f0f0f0;"> <span style="font-size: small;">～ 高 血 圧 ～</span> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>食事でお気をつけたいことは？</b></p> <p><b>1 からだによい油を選択しよう</b></p> <p>動脈硬化を予防するために、からだによい油を選択しましょう。</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>2 野菜、海藻、大豆製品、きのこ類を積極的にとろう</b></p> <p>コレステロールを下げる働きがあります。積極的に摂取しましょう。</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>3 脂食を控えよう</b></p> <p>脂質の摂りすぎは、高脂血症の原因となります。脂食を控えましょう。</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>4 お酒は適量を守ろう</b></p> <p>お酒の飲みすぎは、高脂血症の原因となります。適量を守りましょう。</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>5 糖食は和食にしよう</b></p> <p>糖質の摂りすぎは、高脂血症の原因となります。糖食を和食にしましょう。</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>6 塩の使用を控える調理の工夫</b></p> <p>塩の摂りすぎは、高血圧の原因となります。塩の使用を控えましょう。</p> </div>
年齢層	割合												
20～29歳	20%												
30～39歳	25%												
40～49歳	30%												
50～59歳	35%												
60～69歳	45%												

・糖尿病カード

表	裏																											
<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #f0f0f0;"> <span style="font-size: small;">～ 糖 尿 病 ～</span> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>糖尿病とは？</b></p> <p>糖尿病は、血糖値が高くなる病気です。血糖値が高くなることで、血管を詰まらせる原因となります。糖尿病は、動脈硬化の原因となります。</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>山東町の状況は？(糖尿病の罹患率が高い人の割合)</b></p> <table border="1" style="margin-top: 5px; font-size: x-small;"> <caption>平成13年度糖尿病患者の割合</caption> <thead> <tr> <th>年齢層</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20～29歳</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>30～39歳</td> <td>15%</td> </tr> <tr> <td>40～49歳</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>50～59歳</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td>60～69歳</td> <td>35%</td> </tr> </tbody> </table> <p>糖尿病は、動脈硬化の原因となります。糖尿病は、動脈硬化の原因となります。</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>糖尿病はなぜ怖い？</b></p> <p>糖尿病は、動脈硬化の原因となり、心臓病や脳卒中の原因となります。また、糖尿病は、糖尿病性網膜症や糖尿病性腎症の原因となります。</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>糖尿病の予防</b></p> <p>糖尿病の予防には、適量の運動と食事のコントロールが重要です。また、定期的な血糖値の測定も重要です。</p> </div>	年齢層	割合	20～29歳	10%	30～39歳	15%	40～49歳	20%	50～59歳	25%	60～69歳	35%	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #f0f0f0;"> <span style="font-size: small;">～ 糖 尿 病 ～</span> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>食事でお気をつけたいことは？</b></p> <p><b>1 適量をバランスよく食べよう</b></p> <p>食事は、適量をバランスよく食べましょう。血糖値の上昇を抑えることが重要です。</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>2 脂食を控え、甘いものを控えよう</b></p> <p>脂質と糖分の摂りすぎは、糖尿病の原因となります。脂食と甘いものを控えましょう。</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>3 お酒は適量を守ろう</b></p> <p>お酒の飲みすぎは、糖尿病の原因となります。適量を守りましょう。</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>調味料の目安</b></p> <table border="1" style="font-size: x-small;"> <tr> <td>食卓塩</td> <td>1食 10g未満</td> <td>10kcal</td> </tr> <tr> <td>ドレッシング</td> <td>1食 10g未満</td> <td>10kcal</td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td>1食 10g未満</td> <td>10kcal</td> </tr> <tr> <td>ワイン</td> <td>グラス2杯 (150ml)</td> <td>10kcal</td> </tr> <tr> <td>イースキー</td> <td>ダブリ 1杯 (100ml)</td> <td>14kcal</td> </tr> </table> </div>	食卓塩	1食 10g未満	10kcal	ドレッシング	1食 10g未満	10kcal	醤油	1食 10g未満	10kcal	ワイン	グラス2杯 (150ml)	10kcal	イースキー	ダブリ 1杯 (100ml)	14kcal
年齢層	割合																											
20～29歳	10%																											
30～39歳	15%																											
40～49歳	20%																											
50～59歳	25%																											
60～69歳	35%																											
食卓塩	1食 10g未満	10kcal																										
ドレッシング	1食 10g未満	10kcal																										
醤油	1食 10g未満	10kcal																										
ワイン	グラス2杯 (150ml)	10kcal																										
イースキー	ダブリ 1杯 (100ml)	14kcal																										