

食生活改善支援 あなたのフォローアップポイント

様()

食生活改善プログラムにご参加いただきありがとうございました。
今回は、「特定健診・保健指導の分類の仕方」「体重管理の具体的な方法」をテーマに栄養指導をさせていただきました。その後どの程度改善されましたでしょうか？ ここでもう一度、あなたの食生活の問題点を振り返り、次回の栄養指導までの食生活と体重管理の仕方を示しましたので参考にさせていただきます。

1. 「あなたの特定健診・保健指導のレベル分類」の診断結果を振り返ってみましょう。

- 1) 「特定健診・保健指導」の診断結果
 a() 情報提供レベル
 あなたは、b() 動機付け支援レベル と診断されました。
 c() 積極的支援レベル



レベル分類の診断基準(下のステップ1~3により診断されました)

| ステップ 1 | ステップ 2 | ステップ 3 |
|--|---|--------------------------|
| () 腹囲リスクがあります 男性85cm } 以上 女性90cm } | () ①. 血糖 () a. 空腹時血糖 100mg/dℓ 以上 () b. HbA1cが5.2%以上 | () ①~④が0 () ①~④が1 |
| () BMIリスクがあります 男性85cm } 未満でBMI25以上 女性90cm } | () ②. 脂質 () c. 中性脂肪 150mg/dℓ 以上 () d. HDLコレステロール 40mg/dℓ 未満 | () ①~④が1~2 () ①~④が2 |
| | () ③ 血圧 () e. 収縮期血圧 130mmHg以上 () f. 拡張期 85mmHg以上 | () ①~④が3 |
| | () ④. 喫煙歴 () g. 喫煙歴あり | |

| あなたのレベルの特徴 | 改善が必要な習慣 (赤い線がついた項目は改善が必要な習慣です。) | すべてのレベルで 実践したい10の食習慣 |
|---|---|--|
| () 情報提供レベル 腹囲 問題 {あり、体重は問題 {あり {なし {なし 検査値はチェックされませんでした。 ●これからも次のレベルに進まないよう に食事と生活習慣に注意して過ごしま しょう。 | 食べすぎ 主食のとりすぎ 油脂のとりすぎ 塩分のとりすぎ 野菜不足 きのこ・海藻・こんにゃく類の不足 欠食ムラ食い ボリュームのある夕食 夜食・間食が多い 菓子・嗜好品のとりすぎ アルコールのとりすぎ 喫煙習慣がある | 1. 規則正しい食事 2. 夜遅い時間に食べない 3. 偏りのない食事 4. 腹八分目の食事 5. 野菜を多めにとる 6. 間食をひかえる 7. アルコールを控えている 8. ちょうど良い体重の管理 9. 定期的な運動習慣 10. 喫煙しない |
| () 動機付け支援レベル 腹囲・体重がオーバーしており、検査値 が1~2箇所チェックされています。 ●今回の「食事と運動指導」を活かして 問題の少ない情報提供レベルになるよ うぜひ頑張ってください。 | 運動不足 不規則な生活 ストレス過剰 睡眠不足 (その他) | |
| () 積極的支援レベル 腹囲・体重がオーバーしており、検査値 も2~3箇所と多くチェックされてい ます。 ●この機会に「食事と運動指導」を生 活に取り入れ、はやく下のレベルにな るようにしっかり頑張らしましょう! | | |

2. 食事と運動で行う体重管理の仕方

先にお送りした食生活ヘルスイノベーションでお知らせした「あなたの体重管理プラン」を下記に示しましたので再確認なさって下さい。エネルギー量は食事と運動で次のようにコントロールします。目標達成までお続け下さい。

次回までのあなたの目標

- () 体重の減量を心掛けましょう。
- ※() 現在の体重を維持しましょう。
- ※() 体重を標準体重に近づけましょう。
- ※の方は先にお送りした「食生活ヘルスガイド」をご覧ください。

目標とする腹囲は cm(cm減)

目標達成期間は ヶ月
(確実にじっくり・急いでがんばる コース)

1日に減らすエネルギーは kcal = 食事で kcal + 運動で kcal

★あなたのための食生活改善目標をお示します

今回の食生活ウォッチング、食事記録を拝見して、食生活改善目標としてすでに実践できている目標や、今後実践していただきたい目標を下記に示します。これらの目標を実行して、次回の食生活改善支援では、今回よりも良い判定と健診結果が得られることを期待しています。

—— 医師と管理栄養士があなたのために考えた目標です ——

1) すでに実践できている目標 平成 年度 担当 管理栄養士 印

2) 今後、実践していただきたい目標

★さいごに

- ①情報として必要とされる「あなたの特定健診・保健指導のレベル分類」「食事と運動で行なう体重管理の仕方」については、先にお送りした「食生活ヘルスガイド」にも詳しく掲載してありますので、参考にさせていただきます。
- ②上記の目標の実行度の確認と、より良い食生活による健康管理のために、次年度も食生活改善支援をぜひ受診なさってください。皆様のご参加をお待ちしております。
- ③受診後のフォローアップに加えて、フリーダイヤルの栄養相談を受け付けています。ご利用下さい。
電話 0120-04-0205 受付は毎週火曜日13時~17時。
- ④今後の参考のために、同封いたしました「**受診後の感想・アンケート**」にご意見、ご感想をご記入の上、ご返送をお願いいたします。ありがとうございました。

日本医療栄養センター 所長 井上 正子

お問い合わせ先 **日本医療栄養センター**

〒177-0042 東京都練馬区下石神井5-1-2

TEL 03-3995-4455 FAX 03-3904-0300

E-mail: info@jmnc.primuss.com ホームページ <http://jmnc.primuss.com>

