

Support Manual for Metabolic Syndrome Prevention

メタボリックシンドローム予防 !

食事指導・運動指導のための

サポートマニュアル



愛知県健康福祉部健康担当局

はじめに

近年の急速な人口高齢化の進展は、疾病構造にも変化をもたらし、疾病全体に占めるがん、虚血性心疾患、糖尿病等の生活習慣病の割合が増加し、問題となっています。

さらにそういった病気の基礎病態である「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」という概念と診断基準が関係学会から示されました。これは、内臓脂肪の蓄積がもたらす発症リスクを食生活の改善や運動習慣の徹底から生活習慣の改善を図ることによって、内臓脂肪を減少させ、生活習慣病の発症リスクを低減させるという考え方を基本としています。

そこで、国は、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかという「食事」の基本を身につけるためのツールとして「食事バランスガイド」、生活習慣病予防を目的とした望ましい身体活動・運動及び体力の基準を示す「健康づくりのための運動指針 2006～エクササイズガイド～」を発表しました。

この「サポートマニュアル」は、保健指導に携わる関係機関がメタボリックシンドローム予防のための食事指導や運動指導を行うにあたり、指導内容の標準化と効果的な指導の一助となるとともに、県民の皆様には、食事と運動の重要性を知っていただき、国が示した「食事バランスガイド」や「エクササイズガイド」を理解していただけるきっかけづくりになればと考えています。

最後に、この「サポートマニュアル」を執筆いただきました検討委員の方々に深く感謝申し上げます。

愛知県健康福祉部健康担当局長

五十里 明

もくじ

サポートマニュアルを活用しよう！	1
------------------	---

第1章 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念と定義

メタボリックシンドロームって、なに？	5
生活習慣病のイメージはこうなります！	6
内臓脂肪がたまるとどうなるの？	7
メタボリックシンドロームを改善しましょう！	8
食事バランスガイドでメタボリックシンドローム予防！	9
エクササイズガイドでメタボリックシンドローム予防！	13

第2章 メタボリックシンドローム予防のためのQ & A

食事編

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といわれました。

食事で注意することは何ですか？	17
太らない食事はありますか？	18
ダイエットをしたいけど食事をぬけばよいのですか？	19
食事はどれくらい食べたらよいのですか？	20
昼食はいつも外食ですが、どのようなものを選べばよいのですか？	21
仕事で夕食が遅くなりますが、食事で注意することはありますか？	22
仕事で宴会の機会が多いのですが、 どのようなことを注意すればよいのですか？	23

もくじ

単身赴任（単身生活者）ですが、食事で気をつけることは何ですか？	・ 2 4
ごはんを食べると太りますか？	・ 2 5
果物はたくさん食べてもよいのですか？	・ 2 6
野菜を十分に摂る方法がありますか？	・ 2 7
野菜ジュースを飲めば野菜を食べたことになりますか？	・ 2 8
豆乳は牛乳の代わりにになりますか？	・ 2 9
毎日牛乳をたくさん飲んでいますが、低脂肪乳に代えた方がよいのですか？	3 0
ごはんをやめればアルコールは飲んでもよいのですか？	・ 3 1
サプリメント食品はどう摂ればよいのですか？	・ 3 2
カルシウムがたくさん摂れる食品は何ですか？	・ 3 3
特定保健用食品（トクホ）って何ですか？	・ 3 4
「無糖」「糖分ゼロ」の表示がある	
食べ物・飲み物ならたくさん摂ってもよいのですか？	・ . . . 3 5
体重が気になりますが、おやつは食べてもよいのですか？	・ 3 6
血圧が気になりますが、塩分が多い食品は何ですか？	・ 3 7
血中脂質が気になりますが、油を使った料理は食べてもよいのですか？	・ 3 8
血圧が高めといわれましたが、食事はどうすればよいのですか？	・ . 3 9
血糖値が高めといわれましたが、食事はどうすればよいのですか？	・ . 4 0
中性脂肪値が高めといわれましたが、食事はどうすればよいのですか？	・ 4 1

もくじ

運動編

運動はどうして必要ですか？	4 3
脂肪を1キログラム減らすには何キロカロリーの消費が必要ですか？	4 4
持久力と柔軟性と筋力が大切と聞きますが、どうしてですか？	4 5
年齢とともに体が硬くなりますが、どの部分が硬くなるのですか？	
予防のための方法がありますか？	4 6
脂肪は20分以上運動しないと減らないのですか？	4 7
運動に効果がある時間帯はありますか？	4 8
軽い運動や激しい運動などの運動の強さを教えてください？	4 9
運動のためには、どれくらいのスピードで歩いたらよいのですか？	5 0
1週間にどれくらい運動すればよいのですか？	5 1
1日にどれだけ歩けばよいのですか？	5 2
家事は運動になりますか？	5 3
運動が嫌いです。こんな私でもできる運動は何かありますか？	5 4
今まで運動をしていなかったのですが、何から始めたらよいのですか？	5 5
内臓脂肪を減らすには、どんな運動をしたらよいのですか？	5 6
二の腕を引き締めたいのですが、どんな運動をしたらよいのですか？	5 7
筋肉をつけずに痩せたいのですが、どうすればよいのですか？	5 8
ジョギングをしたいのですが、注意することはありますか？	5 9

もくじ

体がとても硬いのですが、歩く前に気をつけて何かした方がよいのですか？	・ 6 0
ウォーキングで膝を痛めたことがあります、 予防するにはどうしたらよいのですか？	・ ・ ・ 6 1
痩せるために水を飲まずに運動してもよいのですか？	・ ・ ・ ・ ・ 6 2
痩せるためにサウナスーツを着て運動してもよいのですか？	・ ・ ・ ・ ・ 6 3
歩くのにふさわしい靴を選ぶポイントは何ですか？	・ ・ ・ ・ ・ 6 4
血圧が高めといわれましたが、どのような運動をすればよいのですか？	・ ・ 6 5
ヨガや太極拳で体脂肪は落ちますか？	・ ・ ・ ・ ・ 6 6
水中運動にはどのような効果がありますか？	・ ・ ・ ・ ・ 6 7
さくいん	・ ・ ・ ・ ・ 6 9
参考文献	・ ・ ・ ・ ・ 7 3

サポートマニュアルを活用しよう！

1 生活習慣病対策は「治療」から「予防重視」へ

糖尿病などの生活習慣病の有病者・予備群は、年々、増加傾向にあります。国民医療費の約30%、死因全体の約60%を占めるようになり、これら生活習慣病の予防対策が急務となっています。国は、平成27年度までに糖尿病などの生活習慣病有病者・予備群を25%減少させる目標を掲げており、中長期的には、医療費の適正化を図ることとしています。

そこで、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準が示され、内臓脂肪型肥満に着目した保健指導の重要性が明らかになったことから、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念を導入し、食事や運動などの生活習慣の改善と有病者・予備群に保健指導を重点的に実施することにより、生活習慣病の発症を予防し、目標を達成することとしています。

内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防のための 健診・保健指導の基本的な考え方について

	これまでの健診・保健指導		これからの健診・保健指導
健診・保健指導の関係	健診に付加した保健指導	<p>最新の科学的知識と、課題抽出のための分析</p> <p>行動変容を促す手法</p>	内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防のための保健指導を必要とする者を抽出する健診
特徴	プロセス(過程)重視の保健指導		結果を出す保健指導
目的	個別疾患の早期発見・早期治療		内臓脂肪型肥満に着目した早期介入・行動変容 リスクの重複がある対象者に対し、医師、保健師、管理栄養士等が早期に介入し、行動変容につながる保健指導を行う
内容	健診結果の伝達、理想的な生活習慣に係る一般的な情報提供		自己選択と行動変容 対象者が代謝等の身体のメカニズムと生活習慣との関係を理解し、生活習慣の改善を自ら選択し、行動変容につなげる
保健指導の対象者	健診結果で「要指導」と指摘され、健康教育等の保健事業に参加した者		健診受診者全員に対し、必要度に応じ、階層化された保健指導を提供 リスクに基づく優先順位をつけ、保健指導の必要性に応じて「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」を行う
方法	一時点の健診結果のみに基づく保健指導 画一的な保健指導		健診結果の経年変化及び将来予測を踏まえた保健指導 データ分析等を通じて集団としての健康課題を設定し、目標に沿った保健指導を計画的に実施 個々人の健診結果を読み解くとともに、ライフスタイルを考慮した保健指導
評価	アウトプット(事業実施量)評価 実施回数や参加人数		アウトカム(結果)評価 糖尿病等の有病者・予備群の25%減少
実施主体	市町村		医療保険者

2 健診・保健指導で生活習慣病の有病者・予備群を減少へ

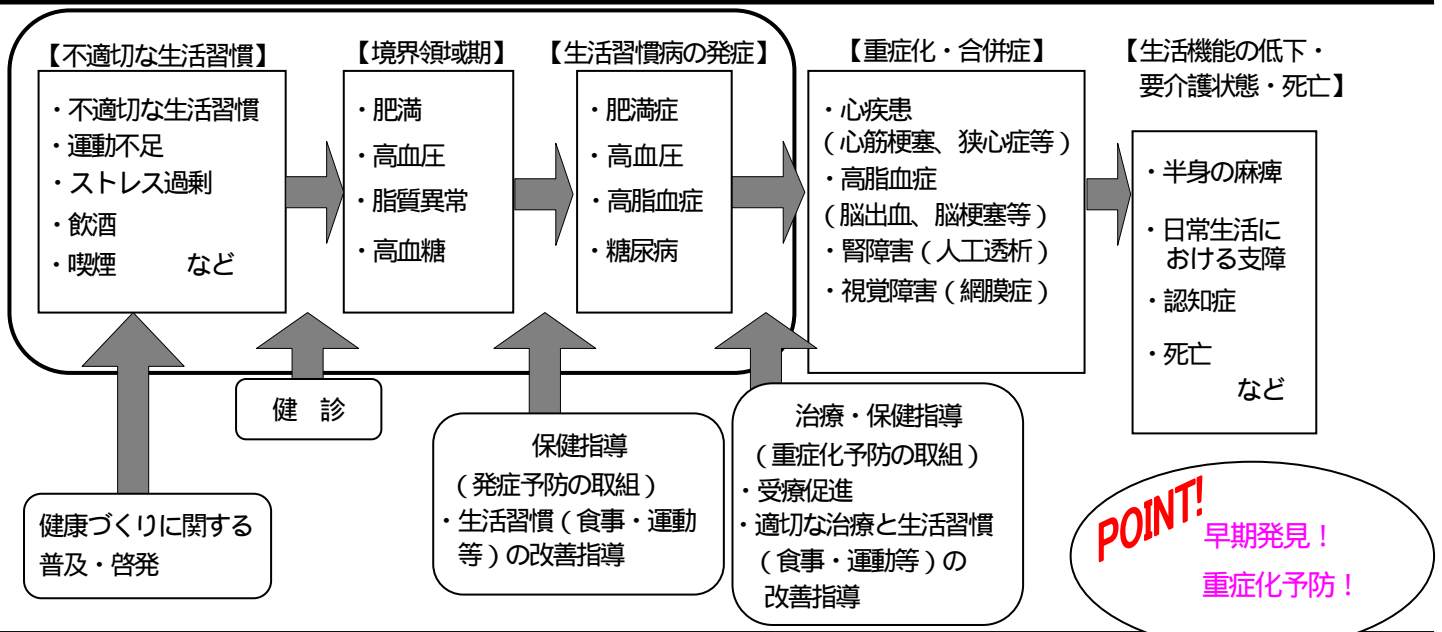
これまでの健診・保健指導は、個別疾病の早期発見、早期治療が目的であったため、健診後の保健指導は「要精検」や「要治療」となった場合に受診勧奨、疾患を中心とした保健指導を行ってきました。

今後の健診・保健指導は、内臓脂肪型肥満に着目し、健診により生活習慣病の発症リスクの高い人を早期に発見し、その要因となっている生活習慣を改善するために保健指導を行い、糖尿病などの有病者・予備群を減少させることが目標となります。

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行しますので、健診は個人が生活習慣を振り返る絶好の機会となります。保健指導は行動変容につながるものであることが求められます。

内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病の発症予防・重症化予防の流れに対応した指標

脂肪エネルギー比	内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病の有病者・予備群数	虚血性心疾患受療率	虚血性心疾患死亡率
野菜摂取量	・肥満度測定結果（腹囲、BMI）	脳血管疾患受療率	脳血管疾患死亡率
日常生活における歩数	・血圧測定結果	糖尿病による視覚障害発症率	平均自立期間
運動習慣のあるものの割合	・脂質検査結果（中性脂肪、HDL - C など）	糖尿病による人工透析新規導入率	
睡眠による休養不足者の割合	など		
	・血糖・HbA1c 検査結果		



メタボリックシンドロームの概念の浸透度 健診受診率

保健指導実施率

医療機関受診率



3 サポートマニュアルとは？

保健指導に携わる関係機関が、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）予防を目的に運動や食事について保健指導を行うにあたって、指導内容の標準化と効果的な指導が実施できるように、「サポートマニュアル」を作成しました。

「サポートマニュアル」は、保健指導実施者が保健指導対象者に対し、生活習慣の改善を自らが選択し、行動変容につなげるための保健指導を行うことを基本としています。

第1章 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念と定義

第2章 メタボリックシンドローム予防のためのQ&A

の2章からなり、「サポートマニュアル」を参考に、保健指導実施者が、それぞれに創意工夫をし、さらに効果的な保健指導を行うことができるように構成されています。

