

# 特定保健指導報告書

〒321-0914

栃木県宇都宮市下桑島1203-3

さくら 太郎 様

生年月日 1968/04/12

保険者 栃木県市町村職員共済組合

## 生活習慣問診の結果 健診実施日 2012/07/26

血圧を下げる薬を飲んでいる	いいえ	日常生活において歩行等の身体活動を1日1時間以上実施している	いいえ
インシュリン注射又は、血糖を下げる薬を飲んでいる	いいえ	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い	いいえ
コレステロールを下げる薬を飲んでいる	いいえ	人と比較して食べる速度は速い	普通
脳卒中等にかかっているといわれたり、治療を受けたことがある	いいえ	就寝前に夕食をとることが週に3回以上ある	はい
心臓病にかかっているといわれたり、治療を受けたことがある	いいえ	夕食後に朝食をとることが週に3日以上ある	はい
慢性腎不全にかかっているといわれたり、治療を受けたことがある	いいえ	朝食を抜くことが週に3日以上ある	はい
医師から糖尿病といわれたことがある	はい	お酒を飲む頻度	毎日
現在、たばこを習慣的に吸っている	吸わない	飲酒日の1日当たりの飲酒量	2~3合未満
20歳のときの体重から10kg以上増加している	はい	睡眠で休養が十分とれている	はい
この1年間で体重の増減が±3kg以上ある	はい	運動や食生活の改善してみようと思う	改善するつもり
1回30分以上の運動を週2回以上、1年間に1回以上実施している	いいえ	生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用する	いいえ

## 健診の結果 健診実施日 2012/07/26

身体計測	身長		167.2
	体重		69.0
	腹囲	84.9 cm以下	88.0
	BMI	18.5 - 24.9	24.7
脂質	中性脂肪	30 - 149 mg/dl	348
	HDLコレステロール	40 - 119 mg/dl	48.6
	LDLコレステロール	60 - 119 mg/dl	132
肝機能	GOT	30 IU/L以下	41
	GPT	30 IU/L以下	70
	γ-GTP	50 IU/L以下	276
糖	血糖	40 - 99 mg/dl	102
	HbA1c(JDS)	5.1%以下	4.8
尿	尿糖	(-)	(-)
	尿蛋白	(-)	(+)
	尿潜血	(-)	(-)
貧血	RBC	400 - 539 万/mm <sup>3</sup>	503
	Hb	13.1 - 16.6 g/dl	16.6
	Ht	38.5 - 48.9 %	49.4

### 行動目標

アルコールの量を控える。朝食を摂る習慣をつけ、夕食の量を減らす。塩分摂取を減らす。

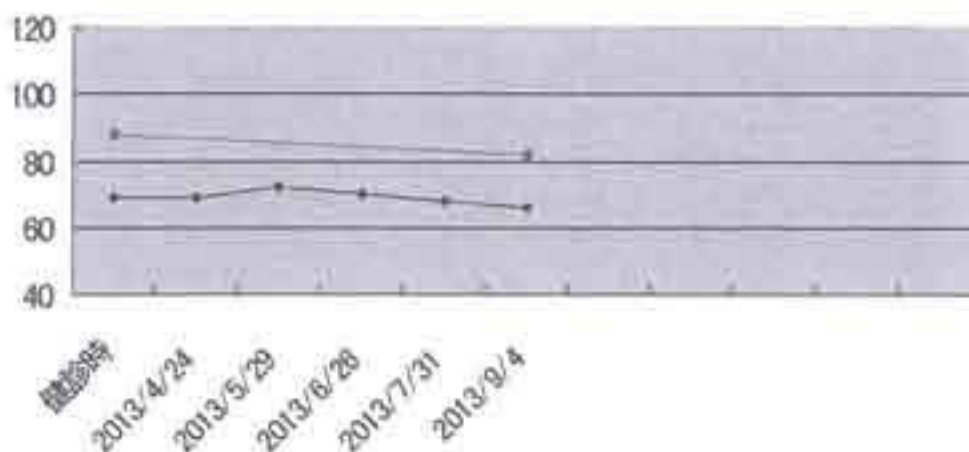
行動計画	中間評価	最終評価
アルコールの量を減らしましょう	×	×
・食事は1日3回規則正しく摂りましょう	△	△
・活動に応じた食事量を摂取し、有酸素運動の習慣を作りましょう	△	△
・間食や夜食は控えましょう。	△	△
・味付けは、薄味にしましょう。	△	△
・肉類や、揚げ物など脂肪の摂取を控えましょう	○	○

評価の説明 ○:できた △:半分ぐらいできた ×:できなかった -:計画削除

	初回測定値	増減	目標値	中間計測値	中間達成率	最終計測値
体重(Kg)			65	72	89.2%	66.1
腹囲(cm)			85	88	96.5%	82
血圧(上)(mmHg)			120	147	77.5%	147
血圧(下)(mmHg)			80	98	77.5%	99

単位: 体重(Kg) 腹囲(cm)

→ 体重 ← 腹囲



### <食事>

朝食は一日の活動源です。食事と食事の時間が長くなると、ついでに食いつながりやすくなります。夕食に比重をかけすぎないようにしましょう。食後1日30分、週3回以上のウォーキング(汗ばむ程度の速度)を行い、代謝を上げる体作りを心掛けましょう。アルコールの量が多すぎます。肝臓がダメージを受けています。節酒に努めて下さい。アルコールや糖質の摂りすぎは中性脂肪を上昇させます。また、濃い味付けは高血圧を招き、心臓や血管に負担をかけます。だしを利かせたり、酢や香辛料、香味野菜などを上手に利用し、食材そのものの味を楽しみましょう。インスタント食品、加工食品の利用は控えましょう。動物性の脂肪や肉の油は、コレステロールの上昇をさせます。大豆製品や魚の摂取に心掛けましょう。また、外食は、栄養も偏りがちになりますので、野菜を追加するなど、栄養バランスも考えて食べましょう。

### <運動>

アドバイス:食後1日30分、週3回以上のウォーキング(汗ばむ程度の速度)を行い、代謝を上げる体作りを心掛けましょう。代謝が上がると、太りにくくなり、筋内の低下を予防します。

### <その他生活習慣>

### 目標に対する達成率

