

平成 30 年度第 2 回上越市健康づくり推進協議会次第

と き 平成 31 年 2 月 13 日 (水) 午後 7 時～8 時 30 分
と ころ 上越市役所木田第 1 庁舎 401 会議室

1 開 会

2 あいさつ

3 議 題

(1) 保健活動の取組状況と平成 31 年度の方向性について

○次世代を担う子どもの健康づくり

○成人期の生活習慣病の重症化予防

(2) その他

4 閉 会

平成30年度 第2回 上越市健康づくり推進協議会 席次

平成31年2月13日（水）午後7時から
上越市役所401会議室

上越医師会理事 上越医師会副会長
林 委員 高橋委員

上越歯科医師会
上越市歯科保健対策委員長
山岸委員

新潟県立看護大学
准教授
高林委員

新潟県栄養士会上越支部
支部長
坪井委員

新潟県立有垣高等学校
養護教諭
平野委員

上越地域居宅介護支援事業
推進協議会
渡辺委員

公募市民
田中委員

公募市民
篠田委員

上越教育大学
保健管理センター所長
上野(光)委員

上越薬剤師会理事
上野(憲)委員

上越市私立幼稚園連盟
会長
吉田委員

上越市小中学校
PTA連絡協議会 副会長
宮崎委員

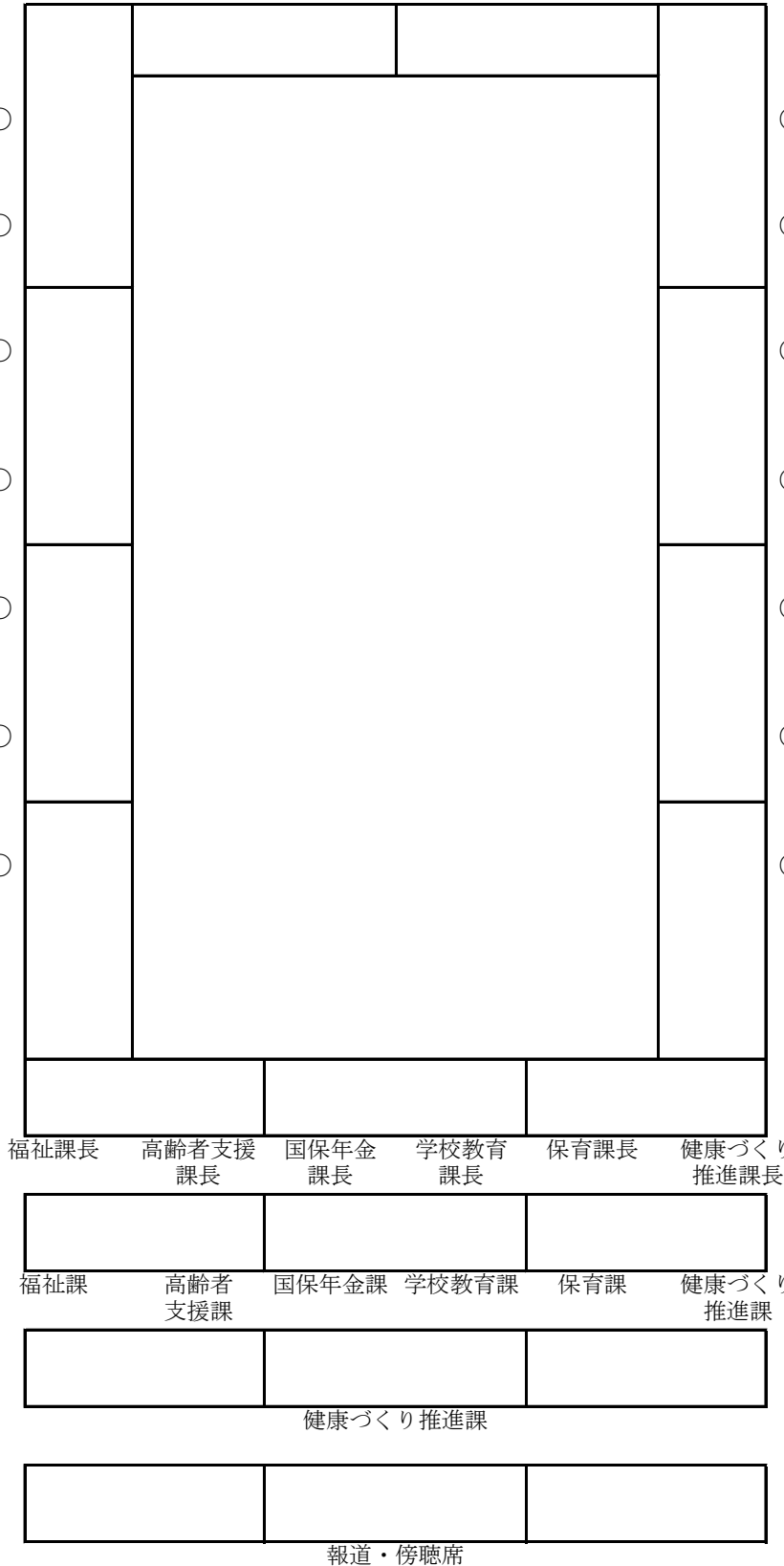
上越地域振興局健康福祉環境部
地域保健課長
飯塚委員

上越市教育長
野澤委員

上越市健康福祉部長
八木委員

入口

受付



進行

福祉課長 高齢者支援課長 国保年金課長 学校教育課長 保育課長 健康づくり推進課長

福祉課 高齢者支援課 国保年金課 学校教育課 保育課 健康づくり推進課

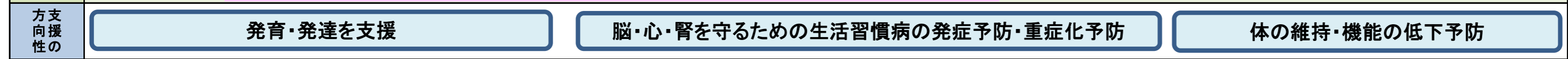
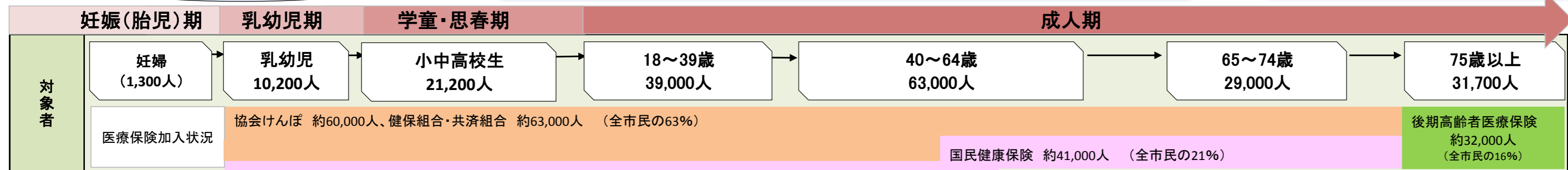
健康づくり推進課

報道・傍聴席

『すこやかなまち』への取組
～人と地域が輝く上越～

◆重点施策◆
上越市健康増進計画に基づき、市民のこころと体の健康の維持・増進を図る

◆上越市健康増進計画の基本方針◆
『健康寿命の延伸』と『健康格差の縮小』



現状と課題	次世代を担う子どもの健康づくり				生活習慣病の発症予防	生活習慣病の重症化予防	健康障害
	乳児	幼児	小学5年生	中学2年生			
健診	○乳児健診	○幼児健診 ○歯科検診 ○園内科検診	○学校定期健康診断 ○血液検査実施率 脂質検査 83.7% 糖代謝検査 42.0%	○学校定期健康診断 ○血液検査実施率 脂質検査 73.2% 糖代謝検査 32.5%	特定健診受診率 H25 45.8%→H29 52.1%	特定健診の有所見率 メタボリックシンドローム該当者及び予備群 H25 21.6% → H28 22.7% Ⅱ度高血圧以上 H25 6.3% → H29 7.3% 糖尿病(HbA1c6.5以上) H25 3.7% → H29 6.2%	脳血管疾患の人数 H25 81人→H29 71人 虚血性心疾患の人数 H25 53人→H29 73人 新規透析患者数 H25 26人→H29 34人
体格	○低出生体重児 10.7%(H28年)	○3歳児の肥満(肥満度+15%以上) 4.9%(H29年度) ○公立保育園の肥満(3.4.5歳) 男 3.58% 女 5.29%	○肥満(肥満度20%以上) 男 10.01% 女 10.17%	○肥満(肥満度20%以上) 男 8.75% 女 7.41%	特定健診の有所見率 メタボリックシンドローム該当者及び予備群 H25 21.6% → H28 22.7% Ⅱ度高血圧以上 H25 6.3% → H29 7.3% 糖尿病(HbA1c6.5以上) H25 3.7% → H29 6.2%	脳血管疾患の人数 H25 81人→H29 71人 虚血性心疾患の人数 H25 53人→H29 73人 新規透析患者数 H25 26人→H29 34人	<40~64歳> 要介護認定率 H25 0.47%→H29 0.39% 新規要介護認定者の脳血管疾患割合 H25 36.4%→H29 38.1%
血液の質			脂質の有所見率 24.5% 糖代謝の有所見率 6.5%	脂質の有所見率 19.5% 糖代謝の有所見率 6.1%	*メタボ、高血圧、糖尿病、脂質異常等の重なりがある人が多い。	脳血管疾患の人数 H25 81人→H29 71人 虚血性心疾患の人数 H25 53人→H29 73人 新規透析患者数 H25 26人→H29 34人	<65歳以上> 中重度の要介護認定者の割合 H25 8.5%→H29 7.0% (参考 国6.2%、県7.5%)

*H30.3.31現在
住基人口
194,100人
(妊婦を除く)

市民

自分のことが自分でできる自立した生活を目指して

死亡

死因順位(H28)

第1位 がん 671人 (28.2%)

第2位 心疾患 349人 (14.6%)

第3位 脳血管疾患 220人 (9.2%)

ライフステージごとの取組の視点

妊娠期・乳幼児期の取組 ・適切な食習慣・生活リズム確立のための取組 ・成長曲線を利用した肥満予防対策の強化	学童期・思春期の取組 ・適切な食習慣・生活リズムの確立のための取組 ・小中学校血液検査事業の取組の強化 ・成長曲線を利用した肥満予防対策	成人期の取組 ・健診の受診勧奨を含めた早期からの生活習慣病の発症予防、重症化予防の取組 ・糖尿病・高血圧等の未治療者や治療中断者への支援 ・健診結果に合った適切な食習慣・運動習慣についての保健指導の強化	高齢者への取組 ・要介護状態になることを予防し地域で自立して生活するための取組 ・生活習慣病の重症化予防のための継続的な支援 ・心原性脳塞栓症予防のための個別支援
--	--	---	---

主な保健活動

★健康診査 ・妊婦一般健診 ・乳幼児健康診査 ・保育園内科・歯科健診 ② 成長曲線の活用 ・小中学生定期健康診断 ③ 血液検査事業	・市民健康診査 ・成人歯科健診 ・歯科健診受診の動機づけ ・特定健康診査、各種がん検診 ・肝炎ウイルス検診 ・後期高齢者健康診査
★保健指導・訪問指導 ハイリスク妊婦の保健指導 ・新生児訪問指導 ・小中学生健康相談・保健指導 ④ 糖尿病性腎症重症化予防プログラムの実践 かかりつけ医と連携した保健指導 身体活動・運動に関する保健指導	・高齢者健康支援訪問 ・地域包括支援センターによる訪問指導 ・ケアマネジャーと連携した保健指導
★生涯を通じた健康づくりのための健康教育 ・すくすく赤ちゃんセミナー ① 乳幼児健診時の健康教育 ・離乳食相談会 ・ベビー健康プラザ ・保育園等健康講座 ・むし歯予防教室 ・小中学校での健康教育 ・高校での健康教育 ⑤ 生涯を通じた身体活動の向上及び、運動習慣の定着化への取組(関係機関・関係各課との連携)	・高齢者健康教育・健康相談 ・認知症・転倒予防の講座 ・心とからだの元気教室(認知症相談会)
★包括的な子どもの育ち支援の推進 ・すこやかなくらし包括支援センターとの連携 ・乳幼児健診、保育園での親支援	★働き盛り世代の健康づくり推進事業 ・健診・保健指導検討会 ・保育園・小中学校での親への健康教育 ・国保以外の健診受診者への特定保健指導等 ・協会けんぽとの連携(人工透析予防サポート事業) ・勤労者福祉サービスセンター講座
★自殺予防対策 ・ハイリスク者への対策 ・地域における包括的な支援 ・ライフステージ別対策	★地域包括ケアの推進 ・地域支えあい事業(すこやかサロン、介護予防教室、認知症カフェ、介護者家族のつどい) ・すこやかに老いる講座

当市の保健活動

生活習慣の改善や受診勧奨等に向けた保健指導により予防可能な疾患(脳血管疾患、虚血性心疾患、慢性腎臓病)への対策を実施し、**早世・障害を予防する**

上越市における子どもの健康づくりに向けた保健指導と課題

	幼児期（1～3歳）	幼児期（4～6歳）	学童（7～15歳）																																																																								
身体の特徴	発達が急速に進む時期		知能・精神機能の発達の時期																																																																								
健康目標	元気な身体づくり(生活習慣の確立)																																																																										
健康実態	<p>平成29年度 幼児健診における肥満度15%以上の状況</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>1歳6か月児</td> <td>2歳児</td> <td>3歳児</td> </tr> <tr> <td>対象者数</td> <td>1,399人</td> <td>1,437人</td> <td>1,473人</td> </tr> <tr> <td>受診者数</td> <td>1,380人</td> <td>1,360人</td> <td>1,425人</td> </tr> <tr> <td>受診率</td> <td>98.6%</td> <td>94.6%</td> <td>96.7%</td> </tr> <tr> <td>肥満度15%以上者数</td> <td>52人</td> <td>-</td> <td>70人</td> </tr> <tr> <td>肥満度15%以上割合</td> <td>3.8%</td> <td>-</td> <td>4.9%</td> </tr> </table>		1歳6か月児	2歳児	3歳児	対象者数	1,399人	1,437人	1,473人	受診者数	1,380人	1,360人	1,425人	受診率	98.6%	94.6%	96.7%	肥満度15%以上者数	52人	-	70人	肥満度15%以上割合	3.8%	-	4.9%	<p>平成29年度 保育園・幼稚園における肥満度15%以上の状況 【3歳以上】(平成29年度給食実施状況報告書:上越保健所)</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>公立保育園 (39園)</td> <td>私立保育園 (18園)</td> <td>公立・私立幼稚園 (7園)</td> </tr> <tr> <td>調査実施者</td> <td>2,118人</td> <td>1,195人</td> <td>932人</td> </tr> <tr> <td>肥満度15%以上者数</td> <td>95人</td> <td>58人</td> <td>30人</td> </tr> <tr> <td>肥満度15%以上割合</td> <td>4.5%</td> <td>4.9%</td> <td>3.2%</td> </tr> </table> <p>平成30年度 公立保育園における肥満度15%以上の状況 【3歳以上】</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>公立保育園</td> </tr> <tr> <td>調査実施者</td> <td>2,090人</td> </tr> <tr> <td>肥満度15%以上者数</td> <td>92人</td> </tr> <tr> <td>肥満度15%以上割合</td> <td>4.4%</td> </tr> </table>		公立保育園 (39園)	私立保育園 (18園)	公立・私立幼稚園 (7園)	調査実施者	2,118人	1,195人	932人	肥満度15%以上者数	95人	58人	30人	肥満度15%以上割合	4.5%	4.9%	3.2%		公立保育園	調査実施者	2,090人	肥満度15%以上者数	92人	肥満度15%以上割合	4.4%	<p>平成30年度 学校定期健康診断、血液検査実施結果</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小学5年生</td> <td>中学2年生</td> </tr> <tr> <td>対象者</td> <td>1,622人</td> <td>1,555人</td> </tr> <tr> <td>定期健康診断</td> <td>肥満度20%以上者 164人(10.11%)</td> <td>127人(8.17%)</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">血液検査</td> <td rowspan="2">脂質</td> <td>実施者数</td> <td>1,357人(83.7%)</td> <td>1,138人(73.2%)</td> </tr> <tr> <td>有所見者数</td> <td>332人(24.5%)</td> <td>222人(19.5%)</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">糖</td> <td>実施者数</td> <td>681人(42.0%)</td> <td>505人(32.5%)</td> </tr> <tr> <td>有所見者数</td> <td>44人(6.5%)</td> <td>31人(6.1%)</td> </tr> </table>		小学5年生	中学2年生	対象者	1,622人	1,555人	定期健康診断	肥満度20%以上者 164人(10.11%)	127人(8.17%)	血液検査	脂質	実施者数	1,357人(83.7%)	1,138人(73.2%)	有所見者数	332人(24.5%)	222人(19.5%)	糖	実施者数	681人(42.0%)	505人(32.5%)	有所見者数	44人(6.5%)	31人(6.1%)
	1歳6か月児	2歳児	3歳児																																																																								
対象者数	1,399人	1,437人	1,473人																																																																								
受診者数	1,380人	1,360人	1,425人																																																																								
受診率	98.6%	94.6%	96.7%																																																																								
肥満度15%以上者数	52人	-	70人																																																																								
肥満度15%以上割合	3.8%	-	4.9%																																																																								
	公立保育園 (39園)	私立保育園 (18園)	公立・私立幼稚園 (7園)																																																																								
調査実施者	2,118人	1,195人	932人																																																																								
肥満度15%以上者数	95人	58人	30人																																																																								
肥満度15%以上割合	4.5%	4.9%	3.2%																																																																								
	公立保育園																																																																										
調査実施者	2,090人																																																																										
肥満度15%以上者数	92人																																																																										
肥満度15%以上割合	4.4%																																																																										
	小学5年生	中学2年生																																																																									
対象者	1,622人	1,555人																																																																									
定期健康診断	肥満度20%以上者 164人(10.11%)	127人(8.17%)																																																																									
血液検査	脂質	実施者数	1,357人(83.7%)	1,138人(73.2%)																																																																							
		有所見者数	332人(24.5%)	222人(19.5%)																																																																							
	糖	実施者数	681人(42.0%)	505人(32.5%)																																																																							
		有所見者数	44人(6.5%)	31人(6.1%)																																																																							
体格を確認するツール	母子健康手帳(身長・体重曲線)	成長曲線「せいちょうのきろく」	身長・体重成長曲線																																																																								
保健指導の進め方	<p>集団指導</p> <p>月齢にあった乳幼児の発育発達についての学習</p>	<p>公立保育園</p> <p>保護者を対象に子どもの生活リズムや食生活に関する健康教育講座を実施(一部の私立保育園でも実施)</p>	<p>教育活動全体:健康的な生活行動が実践できるよう保健活動や保健指導を実施</p> <p>血液検査事前指導:検査の意義や検査項目について説明</p> <p>血液検査事後指導:結果をもとに保健指導を実施</p> <p>未実施の児童・生徒に対しても、体の発達に合わせた必要な食事量の確認</p>																																																																								
	<p>個別指導</p> <p>幼児健診での取組</p> <p>幼児健診ごとに身長体重曲線にプロット</p> <p>①身長体重曲線の確認 ②肥満度15%以上児に対しての個別指導を実施 ③必要に応じて地区担当から訪問もしくは電話相談を実施</p> <p>※次回の身体測定結果を確認し、<input type="checkbox"/>改善がなければ再度保健指導を実施する。<input type="checkbox"/></p>	<p>公立保育園・私立保育園での取組</p> <p>年4回の身体測定結果から肥満度を算出し、おたより帳に記入する。保護者が成長曲線「せいちょうのきろく」に結果を記入</p> <p>↓</p> <p>①肥満度15%～19%:保育士・看護師等が支援 ②肥満度20%以上:園からの相談を受け地区担当保健師・栄養士が保健指導を実施(保健指導を拒否した場合には、市と保育園で協議し対応する。) ③肥満度40%以上:かかりつけ小児科の受診勧奨を行う。</p> <p>↓</p> <p>※進級後も園で継続して肥満度の状況をみていく。 ※体重が標準内になった時点で継続支援を一旦終了とする。</p>	<p>全学年での取組</p> <p>小学校では年3回、中学校では年1回身体計測を実施し肥満度を算出し、成長曲線を作成する。記録用紙を親子で確認してもらう。</p> <p>血液検査の事後個別指導での取組</p> <p>●有所見者のうち希望者に対して、親子で保健指導を実施 ⇒希望しない保護者や都合のつかない保護者に対しては、養護教諭との面談や必要時、保健師・栄養士の訪問指導を検討</p>																																																																								
保健指導実施者	地区担当保健師・栄養士	保育士または地区担当保健師・栄養士	養護教諭・学校栄養士または地区担当保健師・栄養士																																																																								
個別の保健指導内容	<p>【年齢に合わせた肥満児への保健指導】</p> <p>※乳幼児健診では、肥満度15%以上の全ての幼児に保健指導 ※公立保育園では肥満度20%以上の幼児に保健指導</p> <p>①発育状況を身長体重曲線で確認(肥満度) ②生活リズムの確認 ③食べ方や体の動かし方の確認、成長に必要な食事量の確認 ④個々に具体的な解決策を考える。 ⑤本人・家族を含めた目標を設定する。</p>		<p>【血液検査を主にした保健指導】</p> <p>血液検査結果や発育状況を踏まえ、血液と生活の関係や生活習慣の改善について保健指導を実施</p> <p>【学校での指導内容】</p> <p>肥満度の状況に合わせて必要に応じた指導事項の記載や面談の実施</p>																																																																								
関係機関	園、医療機関	園、園医、園歯科医、医療機関、保健所	学校(PTA)、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、医療機関、保健所																																																																								
課題	<ul style="list-style-type: none"> ・1歳6か月から3歳児健診までの継続したフォローが不十分 ・3歳児健診以降の継続フォローができていない。 ・園との連携が不十分 ・健診時の集団学習の検討 ・専門職の保健指導の力量形成が必要 	<ul style="list-style-type: none"> ・個別の保健指導ができない人がいる。 ・公立保育園と市の共通ツールの活用が不十分 ・園から学校へのつなぎの検討 ・幼稚園へは介入していない(肥満児の保護者への支援について不明) ・専門職の保健指導の力量形成が必要 	<ul style="list-style-type: none"> ・血液検査事業の糖代謝検査の実施率が低い。 ・個別の保健指導ができない人がいる。 ・血液検査の必要性について説明が必要 																																																																								
31年度の方向性	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの健康づくりに関わる全ての人や関係機関が切れ目ない保健指導・支援を行う ●発育曲線や血液検査結果を基にした個別の支援から家族全体への支援 ●関係機関の連携の強化 																																																																										

平成29・30年度 学童血液検査事業まとめ

1. 血液検査実施率の推移

- ・平成30年度小学校の実施率は83.7%であり、H29年度と比較して22.3%増となっている。
 - ・平成30年度中学校の実施率は73.2%であり、H29年度と比較して16.9%増となっている。
- ※H29年度は糖代謝検査はモデル校のみ実施。

小学校	血液検査実施状況			血液検査結果			
	対象者数	実施者数(実施率)		要生活指導者数(率)		要精検者数(率)	
		脂質検査	糖代謝検査	脂質検査	糖代謝検査	脂質検査	糖代謝検査
H29	1,793	1,101(61.4%)	192(99.0%)	171(15.5%)	/	66(6%)	16(8.3%)
H30	1,622	1,357(83.7%)	681(42.0%)	264(19.5%)	/	68(5%)	44(6.5%)

中学校	血液検査実施状況				血液検査結果					
	対象者数	実施数			要生活指導者数(率)			要精検者数(率)		
		脂質検査	貧血	糖代謝検査	脂質検査	貧血	糖代謝検査	脂質検査	貧血	糖代謝検査
H29	1,716	966(56.3%)	/	280(95.9%)	121(12.5%)	/	/	49(5.1%)	/	36(12.9%)
H30	1,555	1,138(73.2%)	1,138(73.2%)	505(32.5%)	158(13.9%)	36(3.2%)	/	64(5.6%)	56(4.9%)	31(6.1%)

2. 保健指導の実施

- ・平成30年度事前指導について、小学校34校、中学校8校に実施。
- ・平成30年度事後集団指導について、小学校41校、中学校12校に実施。事後個別指導は、小学校18校、中学校10校に実施。

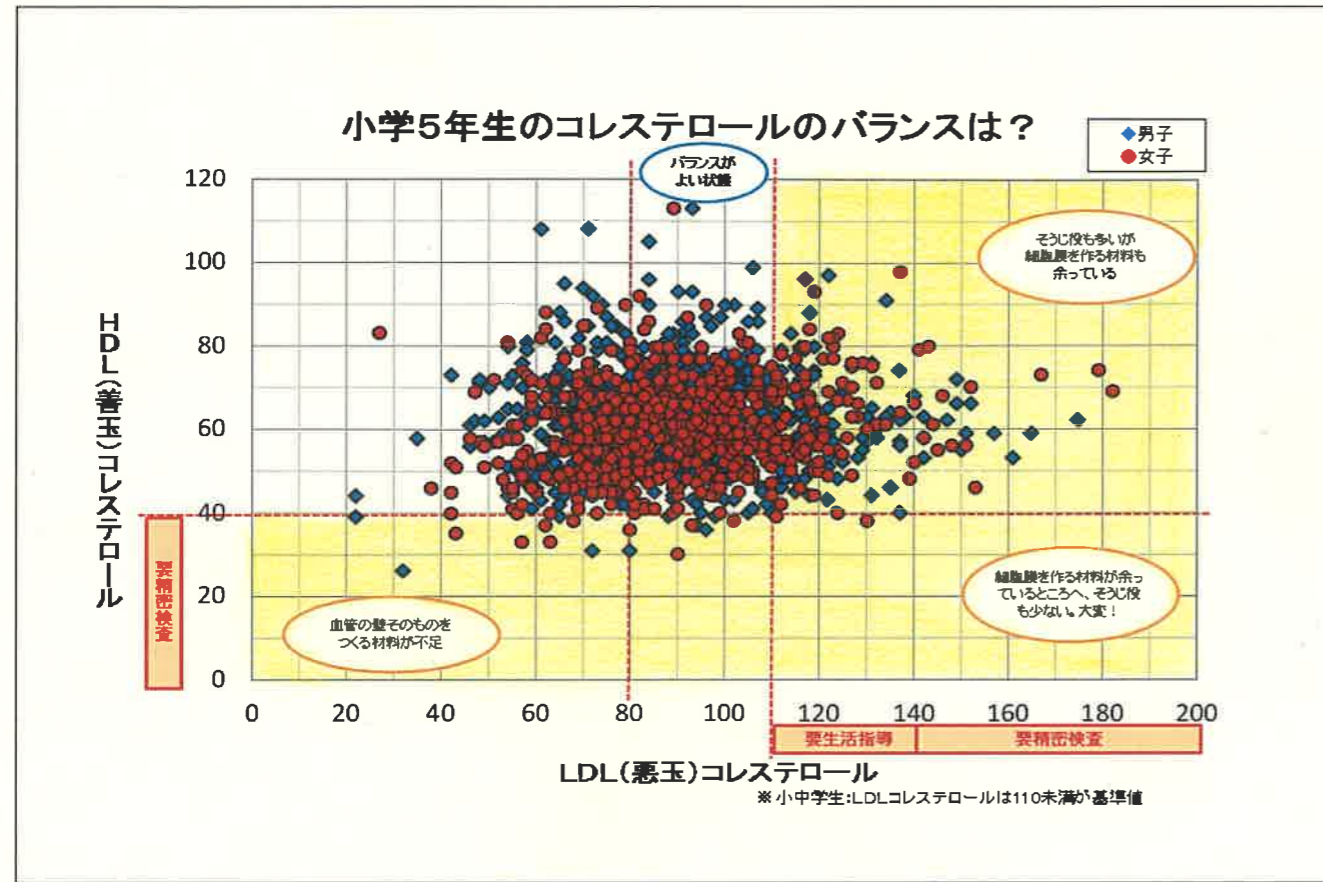
小学校 (50校)	事前指導		事後指導			
	(再掲) 保健師・栄養士が実施	集団	個別			
			学校数	有所見者数	個別保健指導実施数	
H29	21校	10校	30校	19校	/	/
H30	34校	18校	41校	18校	363	106

中学校 (22校)	事前指導		事後指導			
	(再掲) 保健師・栄養士が実施	集団	個別			
			学校数	有所見者数	個別保健指導実施数	
H29	6校	1校	10校	10校	/	/
H30	8校	4校	13校	10校	249	106

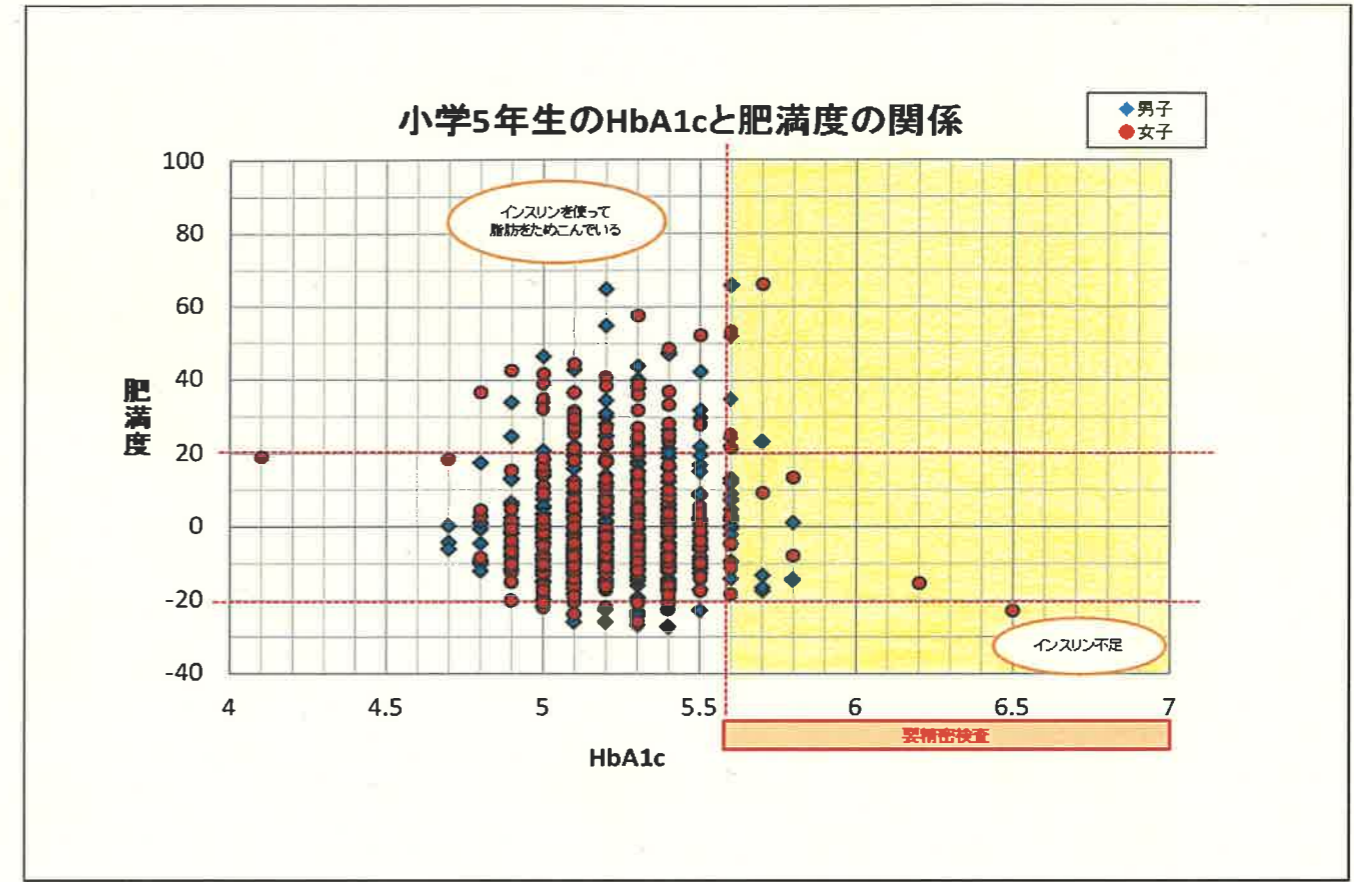
【参考】検査項目の判定値

検査項目		異常なし	要生活指導	要精密検査
脂質検査	総コレステロール(mg/dl)	189以下	190~219	220以上
	HDLコレステロール(mg/dl)	40以上	/	39以下
	LDLコレステロール(mg/dl)	109以下	110~139	140以上
糖代謝検査	HbA1c(%)	4.6~5.5	/	5.6以上
貧血検査	白血球数(/μl)	3,500~9,999	/	3,499以下
	ヘモグロビン(g/dl)	/	/	/
	(小学生・中学生女子)	12.0以上	11.0~11.9	10.9以下
	(中学生男子)	12.5以上	11.5~12.4	11.4以下

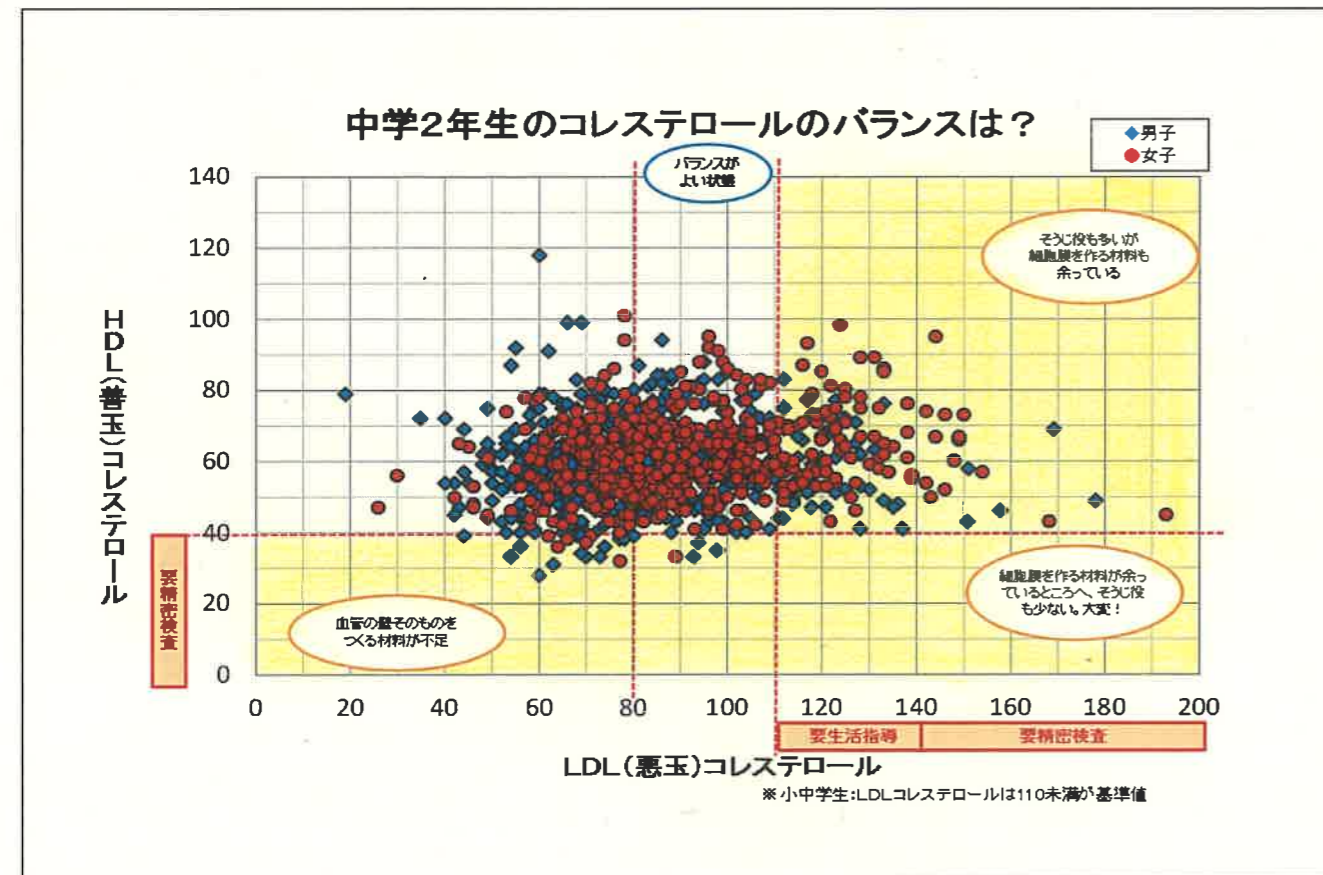
1 小学5年生のコレステロールバランス



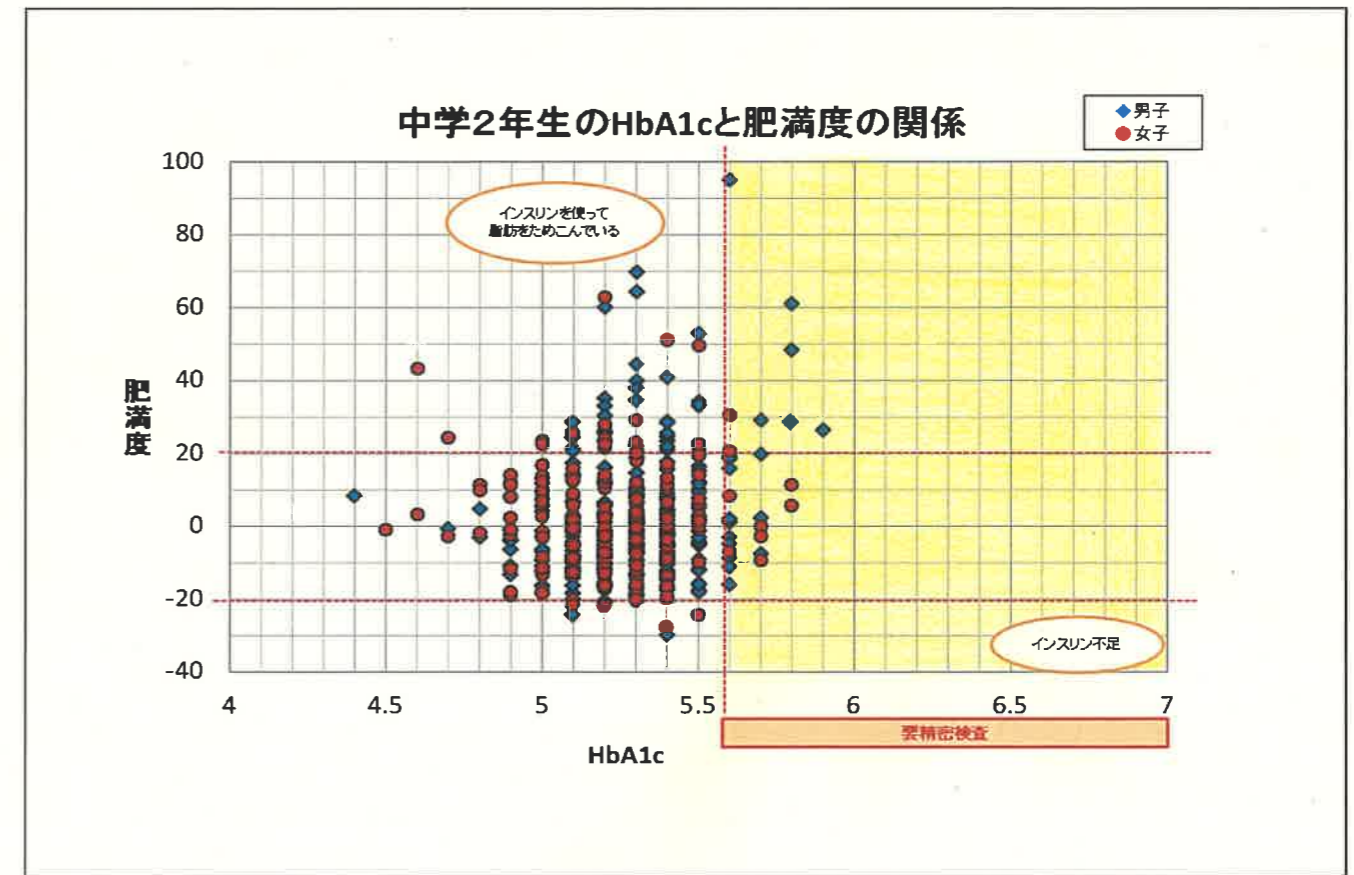
3 小学5年生のHbA1cと肥満度の関係



2 中学2年生のコレステロールバランス



4 中学2年生のHbA1cと肥満度の関係



1. 職場健診結果(一部抜粋)

職場健診の結果、肥満と脂質の重なりがある人が多かった。

No.	性別	年代	メタボ		血圧			ヘマトクリット	肝臓			脂質			腎臓		糖代謝		尿酸	心臓	リスクの重なり
			BMI	腹囲(臍高)	収縮期血圧	拡張期血圧	血圧治療中		AST(GOT)	ALT(GPT)	γ-GTP	HDLコレステロール	LDLコレステロール	中性脂肪	eGFR	尿蛋白	空腹時血糖	随時血糖		HbA1c(NGSP)	
A 1	男	50	32.1	103.6	130	90		52.9	43	47	93	59	136	69		(±)		110	6.6	心室性期外収縮(頻発)	7
2	男	40	36.2	116	156	102		51.7	61	85	161	40	159	134	82.7	(1+)	155		6.5	異常所見なし	7
B 3	男	40	27.4	92.1	118	90	治療中	55.3	39	58	52	50	140	83	65.4	(-)	112		4.8	異常所見なし	6
4	男	60	25.1	92.8	108	79		52.1	41	74	97	42	166	262	82.5	(-)	103		7	異常所見なし	6
5	男	60	23.6	92.1	136	86		53.2	28	39	29	51	149	131	74.8	(-)			6.7	異常所見なし	6
6	男	60	22.6	80.2	162	105		48	23	16	162	62	90	374	63.1	(-)	110		8.6	異常所見なし	5
C 7	男	40	24.9	86.2	114	66		52.7	24	25	121	46	138	100	73.5	(-)			5.9	不完全右脚ブロック	4

2. 1日の生活記録

① Aさん

1日の炭水化物目安量のうち、50%以上を単純糖質から摂取。

② Bさん

昼食1食で1日の塩分の目標量を超えて摂取

③ Cさん

夜間勤務明けのアルコールはやめられない。

時間	1日の過ごし方	食べたもの		炭水化物(g)		塩分(g)
		内容	量	(再掲)単純糖質		
1	起床					
2						
3						
4						
5						
7	朝食	食パン	6枚切り1枚	30		0.7
		コーヒー(微糖)	1缶	6	6	
8	勤務					
9		コーヒー(微糖)	1缶	6	6	
10						
11						
12		コーヒー(微糖)	1缶	6	6	
13						
14						
15	昼食	おにぎり	1個	37		1
		メロンパン	1個	61	61	
		コーヒー(微糖)	1缶	6	6	
		イオン飲料	200cc	12	12	
16						
17						
18	帰宅					
19		ごはん	1膳	55		
20	夕食	野菜炒め				2
		みそ汁				2
21		アイス	1カップ	36	36	
		コーヒー(微糖)	1缶	6	6	
22						
23	就寝					
24						
合計				261	139	5.7
Aさんの1日の目安量				255	10	8

時間	1日の過ごし方	食べたもの		炭水化物(g)		塩分(g)
		内容	量	(再掲)単純糖質		
1	起床					
2						
3						
4						
5						
6	朝食	ごはん	1膳	55		
		佃煮		1	1	1
7	勤務					
8						
9						
10		缶コーヒー	1缶	12	12	
11						
12	昼食	カップラーメン	1個	66		6
		おにぎり	2個	74		2
13						
14						
15		缶コーヒー	1缶	12	12	
16						
17						
18		ごはん	1膳	55		
19	夕食	冷奴	1/2丁			2
		野菜炒め				2
20						
21		ビール	1缶	11	11	
22	就寝					
23						
24						
合計				286	36	13
Bさんの1日の目安量				210	20	6

時間	1日の過ごし方	食べたもの		炭水化物(g)		塩分(g)
		内容	量	(再掲)単純糖質		
1	帰宅					
2						
3						
4	朝食?	サラダうどん	1杯	65		4
		ほっけ	半身			2
		らっきょう甘酢漬	3個	3	3	
		ビール	350cc	11	11	
		焼酎水割り	1杯			
5						
6	就寝					
7						
8						
9						
10	起床					
11						
12	昼食	醤油ラーメン	1杯	75		6
13						
14						
15						
16						
17						
18	夕食	井ぶり(魚の蒲焼き)	1膳	77	3	3
		なす煮		3	3	1
		みそ汁				2
		水まんじゅう	1個	23	23	
19						
20	勤務					
21						
22						
23						
24						
合計				257	43	18
Cさんの1日の目安量				155	20	8

A~Cさん3人の共通点として、野菜の1日の摂取量が100g前後で、目標目安量の400gに満たない状況が見られる。

3. 参加者・企業衛生管理担当者の声

○参加者の感想(出前講座時)

- ・健診結果の見方や意味をよくわかっていなかった。精密検査かどうか、判定値だけ見ている。
- ・自分の場合はこのお腹まわりから何とかしないといけないと思った。
- ・寝る直前に妻とチョコレートを食べている。だから油も砂糖も余ってるんだね。

○参加者の感想(講座2週間後)

- ・血管が詰まって仕事ができなくなったら困る。食べるものや量を考えるようになった。
- ・血糖値の上がり方を聞いたから、寝る前のアイスをやめてみた！来年の健診結果が楽しみだ！
- ・がんばってもコレステロールが下がらなくて困っていた。話を聞いて今まで関係ないと思って食べていたものが、原因だった事がわかった。

○企業衛生管理担当者の声

- ・毎年、精密検査になってもなかなか行かない人も。自分のからだの状態を知ってもらうきっかけになった。
- ・病気にならないように予防する話をしてくれる。国も予防と言っていますよね。
- ・社長が「健康経営」に力を入れ始めた事がきっかけで、出前講座を依頼した。健康経営優良法人を取得したい。