

臼杵市健康管理手帳



氏名: _____

住所: _____

H 2 6 年 7 月 作 成

健康実態を5段階で見えてみると



第1段階

不適切な生活習慣

- 食べ過ぎ
- 食塩・油・脂肪の取りすぎ
- 運動不足
- タバコ
- お酒の飲みすぎ
- 強いストレス

少

医療費は

第2段階

生活習慣病予備群

- 肥満
- 高血糖（血液の糖分多い）
- 高血圧
- 脂質異常（血液の脂が多い）

第3段階

生活習慣病発症

- 肥満症（内臓脂肪型肥満）
- 糖尿病
- 高血圧症
- コレステロール症

第4段階

重症化・合併症

- 心筋梗塞・狭心症
- 脳卒中（脳梗塞・脳出血）
- 糖尿病の合併（失明）

第5段階

生活機能の低下など

- 半身まひ
- 認知症
- 足の切断、人工透析

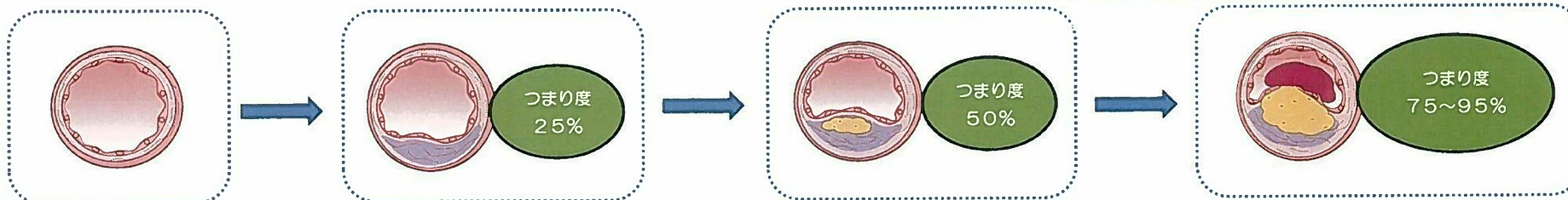


通院医療費＋調剤費

心臓病の手術 約200万円／1回
大動脈の手術 約300万円／1回
脳卒中の手術 約250万円／1回
→ 長期リハビリ入院（約60万円）
＋介護保険

人工透析 500万円／年

血管の状態

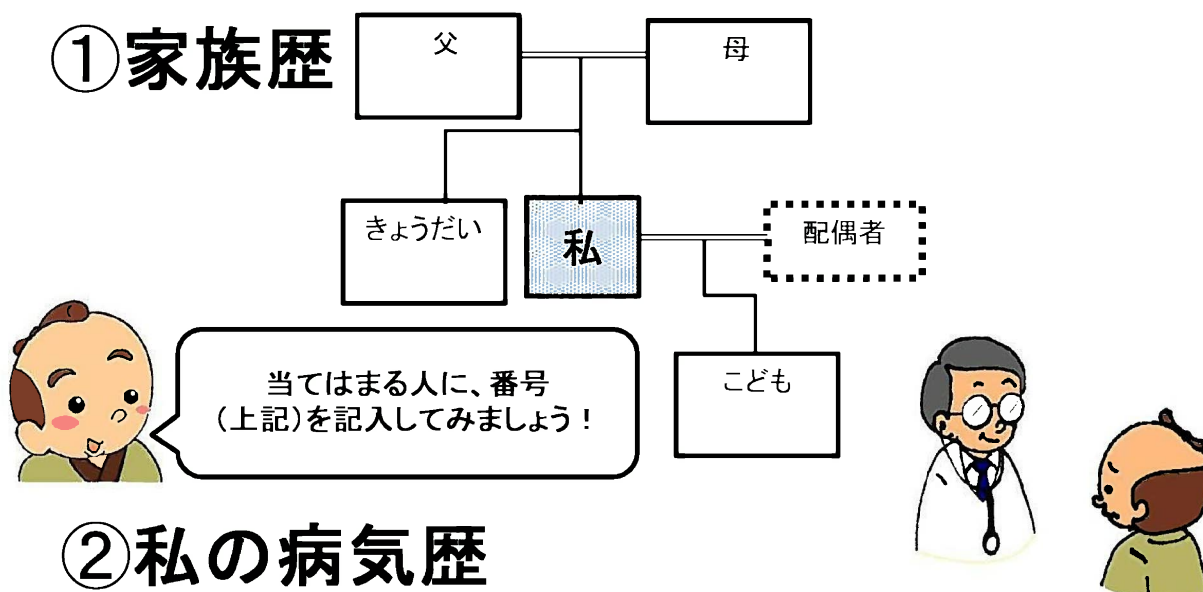


＜私の家族、これまでの病気＞

- ① 心疾患による突然死、男性55歳未満・女性65歳未満での心疾患の発症
② 心筋梗塞・狭心症 ③脳梗塞・脳出血・クモ膜下出血 ④ 慢性腎臓病
⑤ 糖尿病 ⑥ 高血圧 ⑦ 脂質異常症 ⑧ 高尿酸血症 ⑨ 肥満症

血のつながった親、きょうだい、こどもに上記の病気で「治療中」または「以前、治療していた」方はいますか？

① 家族歴

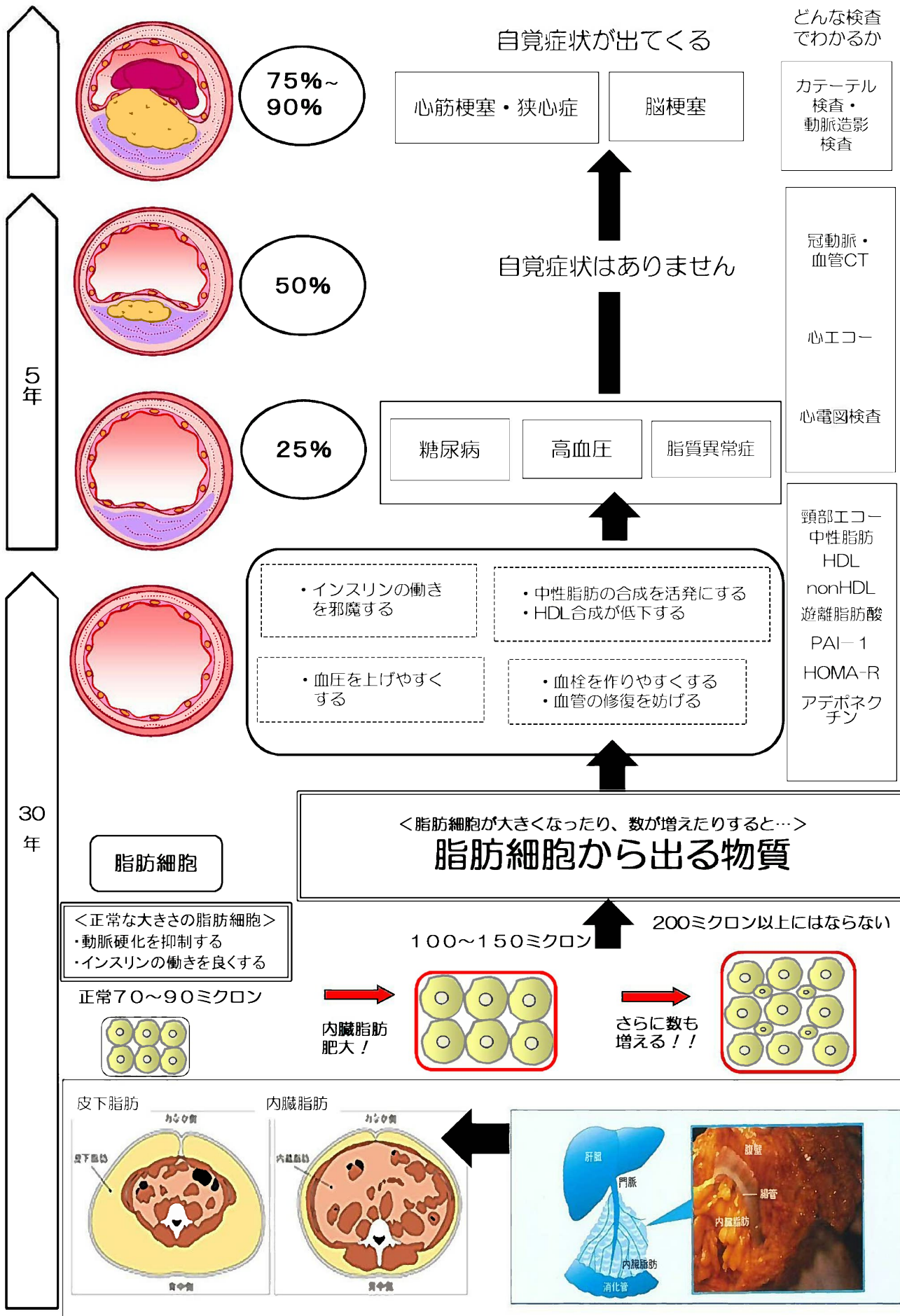


②私の病気歴

現在「治療中」、「以前、治療していた」病気はありますか？

[illegible]

メタボになると**血管**が**危ない！！**



動脈硬化のしくみ ～あなたの血管を痛める原因はどこ？～

作業①自分の検査結果を枠に入れましょう

作業②基準値を超えた項目をマーカーで囲みましょう

基準値



尿酸

7.0mg/dl以下

高血圧

129mg/dl以下

84mg/dl以下

腹囲

女性 90 cm未満

男性 85 cm未満

LDLコレステロール

119 mg/dl以下

血糖値

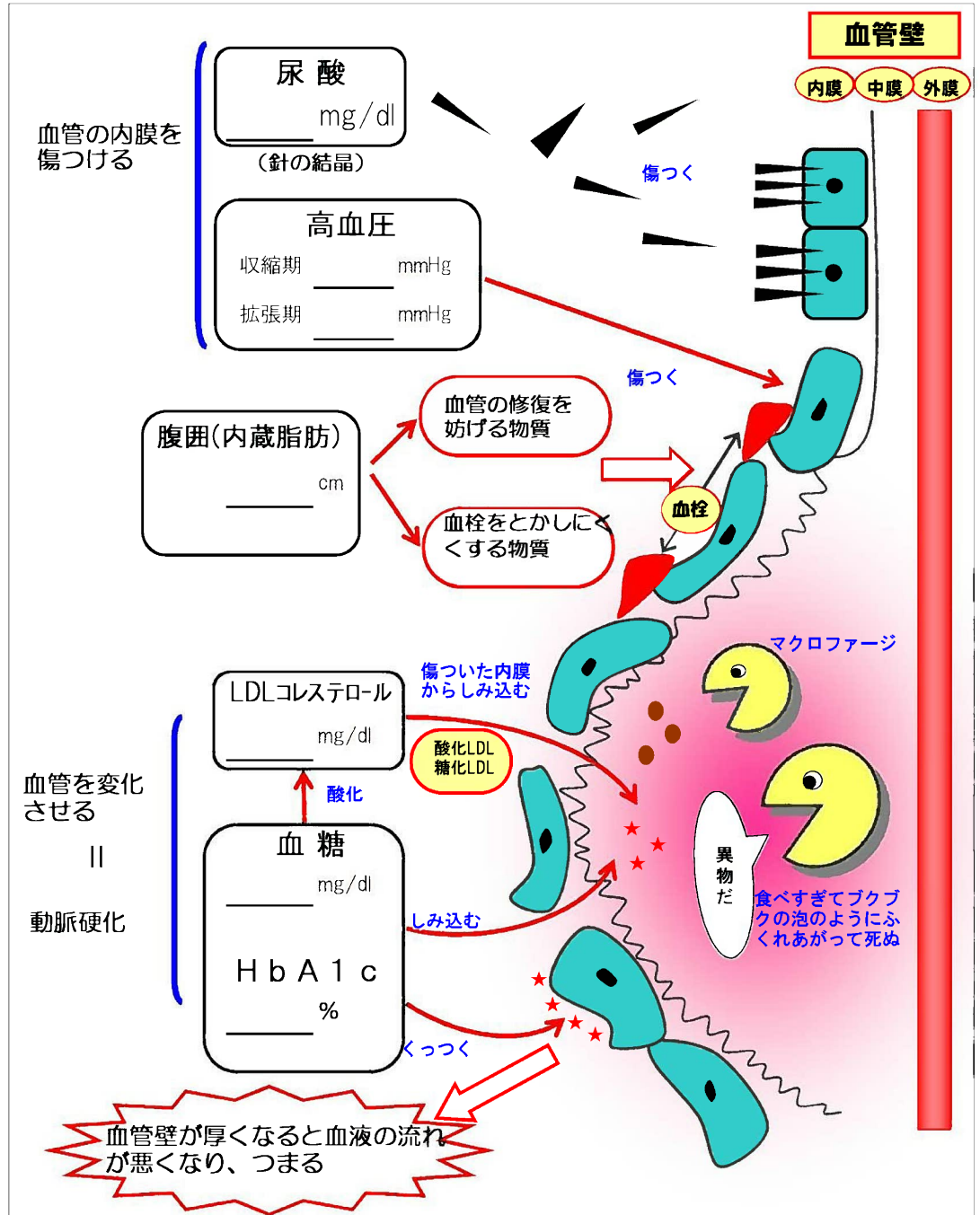
空腹時 99 mg/dl以下

随時 139 mg/dl以下

HbA1c

(JDS)5.1%以下

(NGSP)5.5%以下



- 動脈硬化は、
- 血管内膜の内皮細胞を傷つけるものが多い
 - 血管壁（内皮細胞の下）に入り込むものが多い
 - 血栓ができやすい（できた血栓がとけにくい）などの、因子を併せ持つ場合に進行しやすくなります。
- これらの因子は、内臓脂肪が蓄積した人に多くみられます。

→ さらに、メタボリックシンドロームの人は、血管を傷める因子を併せ持っている！

食事バランスを確認しましょう

ごはんを食べるときに下の3つのグループがそろっているか確認してみましょう

①体をつくるもと

(たんぱく質)

魚60g

手のひらにのる量が
1日分の目安です

卵50g

牛乳180cc
(コップ1杯)
ヨーグルも同量

豆腐1/4丁 納豆1パック

油揚げ1枚

肉50g

豆腐100g
(1/4丁)

いろんな種類をバランス
よく食べよう

白身魚1切れ あじ中1尾
さんま 1/3尾
いわし小1尾

牛脂身なし40g
牛脂身あり30g
豚鶏脂身なし60g
豚鶏脂身あり40g

たんぱく質もバランスが大切

体をつくるもとであるたんぱく質は消化されるとアミノ酸になり体(髪の毛・爪や皮膚など)にあった形になり日々新しく作り変えられています。でも偏ったり食べ過ぎると質の良い体も作ることができませんのでいろんな種類のたんぱく質を食べることが大切になってきます

③体の調子を整えるもと

(ビタミン・ミネラル・食物繊維)

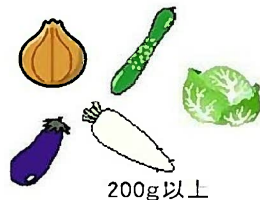
色の濃い野菜

色の薄い野菜

海藻・きのこ・こんにやく



150g(120g以上)



200g以上



意識して食べよう

野菜は1日に350g以上食べるのが理想的です

そのうち120gは必ず、ほうれん草やピーマン人参などの色の濃い野菜にしましょう。

また食事の前に野菜を食べることで血糖値の上がりも緩やかになりダイエットにも効果的です。生野菜では量も多く食べるのも大変になるので、みそ汁を具沢山にしたり温野菜にしたりしてたくさん食べられるようにしましょう。



☆水分はしっかりととりましょう 1日に必要な水分は1ℓから1.5ℓです(水や麦茶で)

②元気のもと

(糖質・脂質)



1回のご飯



男性150~200g
女性100~150g



菓子パンはごはんのかわりにならないので要注意!!



油は 1日大さじ1



芋料理を1日1回



(目安はじゃが芋中1個)

油と同じ仲間

豚バラ

ベーコン

ピーナッツ・ゴマ

ビタミン・ミネラルが豊富ですが、果物の糖質は砂糖と

この中からどれか1つ

同じで、とりすぎると糖質をたくさんとるものになります



ミカン中2個 パナナ1本 リンゴ1/2個 桃1個 スイカ1/16玉 柿1個 ブドウ1/2房 イチゴ15粒

ご飯を食べないダイエットには要注意!

元気のもとが不足するとエネルギー不足になりやすい

元気のもと、特に主食となるごはんやパンは1日の活力源。1食欠けると1日のエネルギーが不足しやすくなるので毎食欠かさず食べましょう。

アルコールやおやつ・砂糖は..楽しむ程度の量になるので飲みすぎ食べすぎには気をつけましょう

★この中からどれか1つ



日本酒1合弱



ワイン200cc

ビール500cc

純アルコール量1日20gまで



焼酎・ウイスキー

砂糖は1日10g(すりきり大さじ1杯)



ジュース24g アイス16g アマ4g チョコ24g クッキー4g

プリン15g 大福もち36g あんぱん20g ケーキ36g

★1個(本)あたりに含まれる砂糖の量です

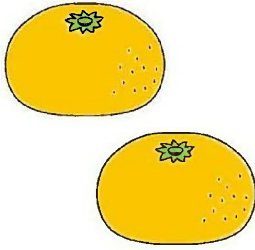
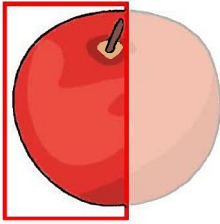
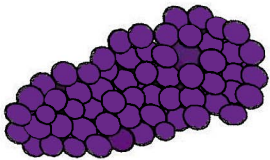
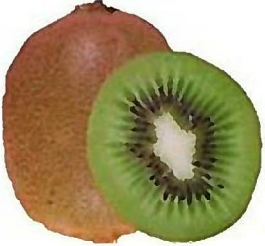
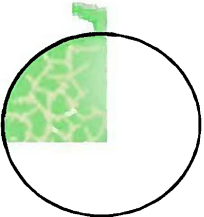
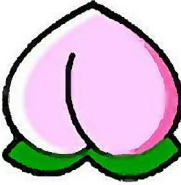
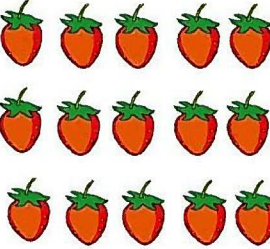
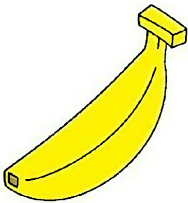
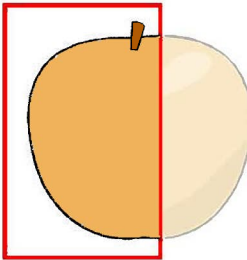
1日で摂る果物の量の目安・・・

この中から1個を選択！

(80 kcal)

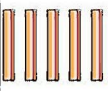
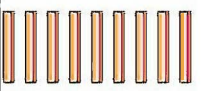
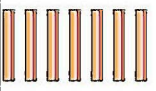
食-4

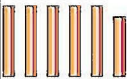
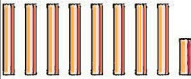
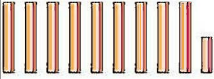
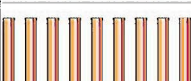
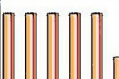
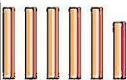
2010.6作成

					
みかん 中2個	はっさく・夏みかん 1個	りんご 1/2個	スイカ 1/16玉	デラウェア 小1個	キウイ 小2個
					
メロン 大1/4個	もも 大1個	柿 中1個	いちご 15粒	巨峰 10～15粒	生パイン 1/6個
					
バナナ 中1本	ライチ 10個	いちじく 中3個	なし 大1/2個	マスカット 10～15粒	びわ 中6個

お菓子・ジュースについて

(カロリー・砂糖の量・コレステロールの量)

品 名	量	カロリー	砂糖の量	スティックシュガー 1本4g	含まれる コレステロールの量	80kcalの 目安量
ショートケーキ	 1個(100g)	344 kcal		7.5本(30g)	150 mg	1/4個(23g)
シュークリーム	 中1個(60g)	147 kcal		1.8本(7g)	150 mg	1/2個(33g)
ドーナッツ	 1個(60g)	225 kcal		3.8本(15g)	60 mg	1/3個(21g)
カステラ	 1切れ(50g)	160 kcal		4.8本(19g)	80 mg	1/2切れ(25g)
酒まんじゅう	 1個(80g)	186 kcal		5本(20g)	-	1/2個強(34g)
くりまんじゅう	 1個(50g)	155 kcal		4.5本(18g)	17 mg	1/2個(26g)
どらやき	 1個(60g)	170 kcal		5.5本(22g)	48 mg	1/2個(28g)
今川焼	 1個(80g)	178 kcal		7.3本(29g)	19 mg	1/2個(36g)
大福餅	 小1個(45g)	106 kcal		3.8本(15g)	-	小1個弱(34g)
ようかん	 1個(60g) ※食べきりサイズ	178 kcal		9本(36g)	-	1/2個(27g)
あんぱん	 1個(100g)	280 kcal		7本(28g)	-	1/3個(29g)
デニッシュペストリー	 1個(80g)	317 kcal		2本(8g)	13 mg	1/4個(20g)
おかき	 1枚(7g)	27 kcal	砂糖は入っていませんが、ものによっては「砂糖の入ったおかき」、「砂糖のまぶされたおかき」があります。		-	3枚(21g)
かりんとう	 大5個(50g) ※1個約10g	221 kcal		3.8本(15g)	-	大2個(18g)
黒棒	 1本(18g)	63 kcal		3.3本(13g)	13 mg	1本強(23g)
ポテトチップス	 1袋(85g)	471 kcal	砂糖は入っていませんが、1袋に油30g(大さじ2杯半)が入っています。		-	1/6袋(14g) ※約8枚
ミルクチョコレート	 1枚(75g・24かけ)	418 kcal		7.5本(30g)	14 mg	4.5かけ(14g)

品 名	量		カロリー	砂糖の量	スティックシュガー 1本4g	含まれる コレステロールの量	80Kcalの 目安量
チョコチップクッキー		1枚(9.5g)	51 kcal		3/4本(3g)	21 mg	1と1/2枚(15g)
ビスケット		1枚(6g)	31 kcal		1/4本(1g)	3 mg	2と1/2枚(15g)
あめ		1個(4g)	16 kcal		1本(4g)	-	5個(20g)
いちごジャム		大さじ1杯(22g)	56 kcal		5本(20g)	-	大さじ1と1/2杯(31g)
オレンジゼリー		1個(80g) ※3個パックの1個	56 kcal		3本(12g)	-	1個半(114g)
プリン		1個(80g) ※3個パックの1個	101 kcal		3本(12g)	112 mg	1個弱(63g)
アイスクリーム(ミニカップ) ※高脂肪		1個(120ml)	267 kcal		5.8本(23g)	38 mg	1/3個(36ml)
アイスマルク(もなか)		1個(180ml)	284 kcal		8.5本(34g)	32 mg	1/4個強(51ml)
ラクトアイス(カップ) ※普通脂肪		1個(200ml)	370 kcal		9.5本(38g)	42 mg	1/5個(43ml)
ラクトアイス(バー) ※普通脂肪		1本(45ml)	76 kcal		1.8本(7g)	9 mg	1本(47ml)
氷菓(バー)		1本(113ml)	70 kcal		4.6本(19g)	-	1本(129ml)
コーラ		1缶(350ml)	161 kcal		9.3本(37g)	-	1/2缶(174ml)
サイダー		1缶(350ml)	144 kcal		9本(36g)	-	1/2缶(194ml)
カルピスウォーター		1缶(350ml)	161 kcal		9.8本(39g)	-	1/2缶(174ml)
缶コーヒー(大) ※砂糖・乳成分入り		1缶(250ml)	95 kcal		5.3本(21g)	-	1缶弱(211ml)
缶コーヒー(小) ※砂糖・乳成分入り		1缶(190ml)	72 kcal		4本(16g)	-	1缶強(211ml)
缶コーヒー(小) ※ブラック		1缶(190ml)	4 kcal		0本(0g)	-	-
スポーツ飲料		1缶(340ml)	92 kcal		5.8本(23g)	-	1缶弱(296ml)
乳酸菌飲料		1本(65ml)	50 kcal		3.3本(13g)	-	1本半(104ml)

病院受診と薬の記録

病院を受診したときは、指導を受けた内容や処方された薬の名前・量など、メモしておきましょう♪

年・月・日	病院名	必要事項 (指導を受けた内容・薬の名前や量・その他)
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		

健康教室・健康相談の記録

健康教室で講話を受けたり、健康相談を受けた時は、
日付や担当者、講話（相談）の内容や指導されたことなどメモしておきましょう♪

年・月・日	教室名 (担当者名)	内容
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		