

募集ちらし例

親子で健康づくり始めてみませんか

みなさん、日頃「健康」について考えたことありますか？

つつい忙しい日常の生活の中で、見落としがちになっていませんか？

食生活の欧米化や交通の発達等による運動不足、さまざまな環境の変化で現代人の生活習慣は望ましくない状態になっています。不規則な生活習慣が続くことが、がんや糖尿病等の原因になっていると言われています。生活習慣病は日頃の生活を少し変えるだけで、かなり防ぐことができます。生活習慣は大人だけの問題ではありません。子どもにも朝食欠食や偏食、ファーストフードの摂りすぎ、外遊び等の運動量の減少等によって、生活習慣病の予備軍が増えています。

ご家族で、どのような暮らしや生き方をしたいのかを話し合っ、そのために必要な「健康」について考えてみませんか？そして、地域グループなど、みんなで一緒に生活改善を始めてみませんか？

さらに、最近よく耳にする「メタボリックシンドローム」、これは不規則な生活により、内蔵に脂肪が貯まる肥満のことを言います。特にこのメタボリックシンドロームが気になる親子の方には別に脱メタボリックコースも企画しました。この機会に脱メタボをめざしませんか。

(主 催) 熊本県

(募集対象) 県内の小学5年生又は6年生の子どもさんと保護者の方

*クラス単位やグループ(保護者会、子供会等)による参加をお待ちしています。



どんなおやつが
がいいのかな

週末にみんなで散歩しようか

今度の休みにハイキングに行こ



(内 容) 平成20年7月~平成21年1月

1 親子で楽しく健康づくりコース

親子ワークショップの開催(3回)

家族みんなが健康で
笑顔がいっぱい

家族のめざす
(くらしの)
姿をイメージ

家族が健康に暮らすために
はどんなことが必要なの?
(楽しい計画を作ろう)

健康のための
食事って?
運動って?

みんなで楽し
く実践できた
かな?

親子で実践してみよう!

(休日に一緒に散歩する、1日1万歩歩く、お菓子は2日に1回にする等)

みなさんの健康づくりに役に立つ情報
を楽しく学べる教室も開催します(食
事バランスのビンゴゲーム等)

*健康って何だろう、健康だったらどんないいことがあるのだろう、健康であり続けるには何が必要だろう、などなど、各ご家庭にあった健康計画作りを専門家がサポートします。また、みなさんが健康計画を実践しやすくなるための地域づくり(ウォーキングロードやヘルシーメニューが食べられるお店等)を一緒に提案しませんか。

2 脱メタボリックコース(各グループで親子20組50名限定)

メタボが気になる親子のための個別相談コースです。このコースを希望される親子の方は、現在の健康状態を詳しくみるために血液検査を受けることができます。その結果に基づいて保健師や管理栄養士が個別の相談に応じます。各ご家庭の生活のなかで無理なく実行できる計画で、着実な減量をめざします。



<申し込み・お問い合わせ先>

保健所

食事バランスガイド教材（大人用）例

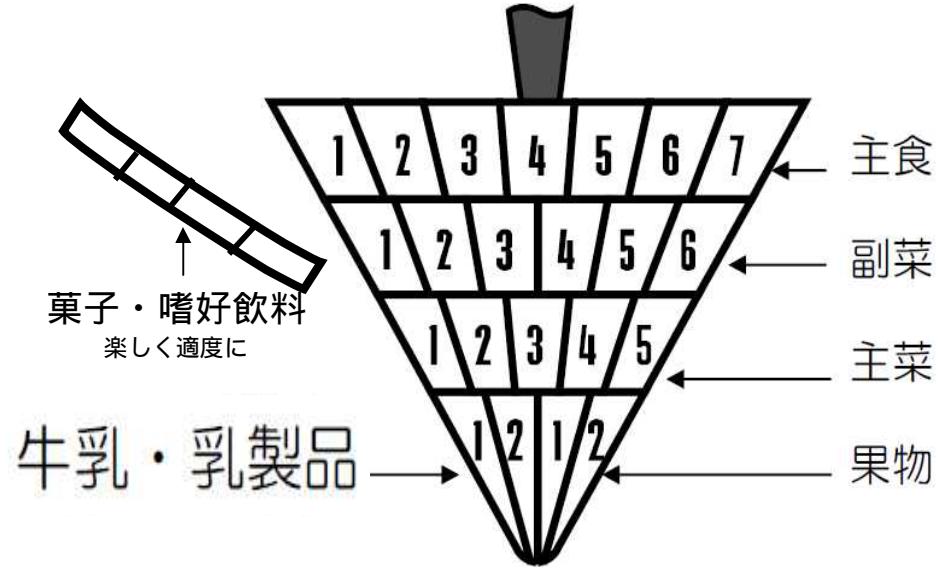
check! 今日は何を食べたか書き出してみましょう

朝ごはん	昼ごはん

夕ごはん	間食



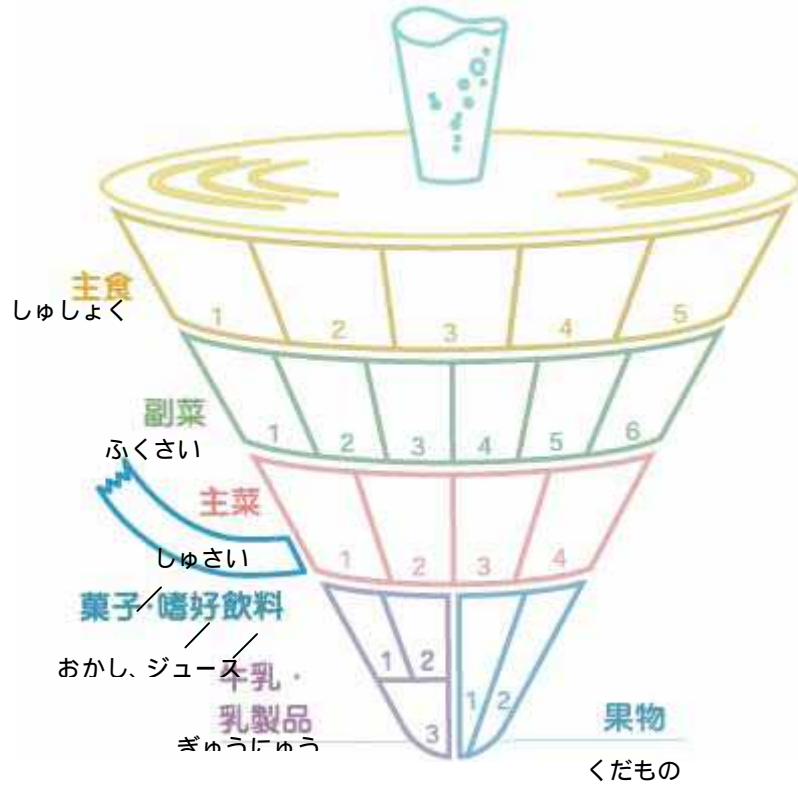
数の分だけコマを塗ってみましょう



気がついたこと

明日からの目標

食事バランスガイド教材(子ども用)例
いろをぬってみよう!



きのうはなにをたべましたか?

あさごはん

主食	つ	主菜	つ
副菜	つ	乳製品	つ
果物	つ	菓子	つ

ひるごはん(きゅうしょく)

主食	つ	主菜	つ
副菜	つ	乳製品	つ
果物	つ	菓子	つ

おやつ

主食	つ	主菜	つ
副菜	つ	乳製品	つ
果物	つ	菓子	つ

よるごはん

主食	つ	主菜	つ
副菜	つ	乳製品	つ
果物	つ	菓子	つ

きがついたこと

親子で楽しく健康づくり！

これから3ヶ月後の目標(めざす姿)

家 族

個 人

そのために必要な行動

家 族

個 人

身体計測記録票(例)

健 診 票

氏 名(なまえ)			
性 別(せいべつ)	男(おとこ)	女(おんな)	
生年月日(たんじょうび)	年(ねん)	月(がつ)	日(にち)
年 齢(ねんれい)	歳(さい)		
住 所(保護者の方のみ)	〒		
連絡先(保護者の方のみ)			
クラス(子どもさんのみ)	年(ねん)	組(くみ)	

太枠の部分をご記入ください

ここは記入しないでください

身 長(しんちょう)			cm	} 小数点以下1桁
体 重(たいじゅう)			kg	
腹 囲(ふくい)			cm	
血 圧(けつあつ)	1回目 /	2回目 /		
血液検査(けつえきけんさ)	実施		未実施	

親子で楽しく健康づくり！

みなさん、3ヶ月間おつかれさまでした。これまでのことを振り返ってみましょう。

目標にむかってがんばったこと

目標にむかって大変だったこと

生活や行動を変えるきっかけ

参加した人以外の変化（家族、友人等）

取り組みに参加してよかったこと、大変だったこと等

9. 次の質問について、あてはまるところに をつけてください。

		とてもそ う思う	そう思う	そう思わ ない	全くそう思 わない
1	参加してよかった				
2	また参加したい				

どれが役に立ちましたか。あてはまるところに を付けてください。

		とても役 に立った	役に立っ た	あまり役 に立たな かった	役に立た なかった	参加して いない
1	テーマ					
2	テーマ					
3	テーマ					
4	参加者同士の話し 合い					
5	担当者との話し合 い(面接による)					
6	電話					
7	FAX					
8	メール					

10. その他、ご意見をお聞かせください。

()

ご協力ありがとうございました。

問診票（保護者用）例

質問項目		回答	
1-3	現在、a から c の薬を飲んでいますか		
1	a. 血圧を下げる薬	はい	いいえ
2	b. インスリン注射または血糖を下げる薬	はい	いいえ
3	c. コレステロールを下げる薬	はい	いいえ
4	医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか	はい	いいえ
5	医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか	はい	いいえ
6	医師から、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析)を受けたことがありますか	はい	いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがありますか	はい	いいえ
8	現在、たばこを習慣的に吸っていますか (最近1ヶ月間喫煙していて、合計100本以上、または6ヶ月以上喫煙歴がある方)	はい	いいえ
9	20歳の時の体重から10kg以上増加していますか	はい	いいえ
10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
11	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか	はい	いいえ
13	この1年間で体重の増減が±3kg以上あった	はい	いいえ
14	人と比較して食べる速度が速いですか	速い 遅い	ふつう
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか	はい	いいえ
16	夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ありますか	はい	いいえ
17	朝食を抜くことが週に3回以上ありますか	はい	いいえ
18	お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか	毎日 時々 ほとんど飲まない(飲めない)	ほ

19	飲酒日の1日当たりの飲酒量はどのくらいですか 清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブル(60ml)、ワイン2杯(240ml)	1合未満 未満	1~2合 未満	2~3合未満	3合以上
20	睡眠で休養が十分とれていますか	はい	いいえ		
21	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか	改善するつもりはない 改善するつもりである (概ね6ヶ月以内) 近いうちに改善するつもりであり、少しずつ始めている (概ね1ヶ月以内) 既に改善に取り組んでいる (6ヶ月未満) 既に改善に取り組んでいる (6ヶ月以上)			
22	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、利用しますか	はい	いいえ		

問診票（子ども用）例

	しつもん	こたえ
1	あなたは、あさごはんをたべますか	1まいにちたべる 2ときどきたべる 3あまりたべない 4ぜんぜんたべない
2	あなたは、あさごはんをだれとたべますか	1かぞくみんなでたべる 2かぞくのだれかとたべる 3ひとりでたべる
3	あなたは、がっこうからかえってから、おやつをたべますか	1まいにちたべる 2ときどきたべる 3あまりたべない 4ぜんぜんたべない
4	あなたは、どんなおやつをたべますか	1おかし 2くだもの 3パン 4ヨーグルトやぎゅうにゅう 5そのほかのもの
5	あなたは、にんじんやほうれんそうなどのやさいをたべますか	1まいにちたべる 2ときどきたべる 3あまりたべない 4ぜんぜんたべない
6	あなたは、よる、ねるまえに、なにかたべますか	1まいにちたべる 2ときどきたべる 3あまりたべない 4ぜんぜんたべない
7	あなたは、ジュースをのみますか	1まいにちのむ 2ときどきのむ 3あまりのまない 4ぜんぜんのまない
8	あなたは、がっこうのきゅうしょくをおかわりしますか	1まいにちする 2ときどきする 3あまりしない
9	あなたは、ハンバーガーやフライドポテトをたべますか	1まいにちたべる 2ときどきたべる 3あまりたべない 4ぜんぜんたべない
10	あなたは、まいにち、うんちをしますか	1まいにちする 2ときどきする 3あまりしない 4ぜんぜんしない
11	あなたのうんちは、どんなうんちがおおいですか	1ころころしたかたいうんち 2するっとしたかたくないうんち 3やわらかいびちびちしたうんち
12	あなたは、よる、なんじにねますか	1 9じ 2 10じ 3 11じ 4 12じ
13	あなたは、あさ、なんじにおきますか	1 6じ 2 6じ30ふん 3 7じ 4 7じ30ふん 5 8じ
14	あなたは、こうえんやそとであそびますか	1まいにちあそぶ 2ときどきあそぶ 3あまりあそばない 4ぜんぜんあそばない
15	あなたは、たいいくやうんどうがすきですか	1だいすき 2すこしすき 3あまりすきではない 4きらい
16	あなたは、食べることや運動することをもっとよくしたいと思いませんか	1思わない 2今のままでよいと思う 3よくしたいとおもう

問診票（保護者用）例

あなたの1日を教えてください

保健所、 小学校

氏名

あなたのよくある平日と休日を教えてください。

あまり厳密に考えずに、だいたいこんな生活ということで結構です。

時間	スケジュール (平日)	スケジュール (休日)	食事に関すること	身体活動に 関すること
5:00			朝食を抜くことが週に3回以上ある	通勤で歩く時間はどのくらいですか
6:00			(はい いいえ)	() 分
7:00			夕食の時間は決まっている	階段とエレベーターは階段をよく利用する
8:00			(はい いいえ)	(はい いいえ)
9:00			就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある	買い物等ででかけるときはよく歩く
10:00			(はい いいえ)	(はい いいえ)
11:00				何か定期的に運動をしている
12:00			夕食後に間食をとることが週に3回以上ある	(はい いいえ)
13:00			(はい いいえ)	休日はよく体を動かしている
14:00				(はい いいえ)
15:00			人と比較して食べるのが早い	体を動かすことは好きである
16:00			(はい いいえ)	(はい いいえ)
17:00			野菜はあまり食べない	自分は運動不足だと思う
18:00			(はい いいえ)	(はい いいえ)

19:00			甘い飲み物をよく飲む	一緒に運動する相手がいる
20:00			(はい いいえ)	(はい いいえ)
21:00			気分がたくさん食べることがある	その他
22:00			(はい いいえ)	睡眠は十分とれている
23:00			甘いお菓子をよく食べる	(はい いいえ)
0:00			(はい いいえ)	食事や運動の生活習慣を改善してみたい
1:00		外食や惣菜をよく利用する	(はい いいえ)	
2:00			(はい いいえ)	
3:00			お酒を飲む頻度	たばこを吸っている
4:00			(毎日 時々 飲まない)	(はい いいえ)

服薬と体重について

おたずねします

現在、下記の薬を飲んでいる。

- a 血压を下げる薬 (はい いいえ)
- b インスリン注射又は血糖を下げる薬 (はい いいえ)
- c コレステロールを下げる薬 (はい いいえ)

20歳の時の体重から10kg以上増加している (はい いいえ)

この1年間で体重の増減が±3kg以上あった (はい いいえ)



健やか生活習慣くまもと県民運動キャラクター

ASO 妨健太くん

問診票（子ども用）例

あなたの1日を教えてください

名 前 _____

保健所、 小学校

あなたの1日の行動を教えてください

時 間	学校がある日	学校が休みの日	食事のこと	運動のこと
5:00			朝ごはんを食べる (毎日 ときどき あまり 食べない 食べない)	体育や運動が好き (はい いいえ)
6:00				
7:00			朝ごはんを一人で食べる (毎日 ときどき だれか と食べる)	外で遊ぶ (毎日 ときどき あ まり遊ばない 遊ば ない)
8:00				
9:00			家でおやつを食べる (毎日 ときどき あまり 食べない 食べない)	運動のクラブに入っ ている (はい いいえ)
10:00				
11:00			家でよく食べるおやつ (お菓子 果物 パン ヨ ーグルトや牛乳 そのほ かのもの)	学校まで歩く時間
12:00				()分
13:00				その他
14:00			ジュースを飲む (毎日 ときどき あまり 飲まない 飲まない)	毎日、排便がある (はい いいえ)
15:00				
16:00			夕ごはんの後に何か食 べる (毎日 ときどき あまり 食べない 食べない)	便秘することがある (毎日 ときどき あ まりない ない)
17:00				
18:00				
19:00			ごはんをおかわりする (毎日 ときどき あまりし ない しない)	みたいテレビがある (毎日 ときどき あ まりない)

20:00				睡眠時間はちょうどいい(昼に眠たくない)
21:00			魚料理より肉料理を食べる	(はい いいえ)
22:00			(はい いいえ)	
23:00			野菜を食べる (毎日 ときどき あまり 食べない 食べない)	病気になるための食事をしたい
0:00				(はい いいえ)
1:00			ハンバーガーやポテトを食べる	病気になるために運動したい
2:00			(毎日 ときどき あまり 食べない 食べない)	(はい いいえ)
3:00				
4:00				



健やか生活習慣くまもと県民運動キャラクター ASO(あそ) 妨健太くん

健診結果票(例)

家族で楽しくメタボリックシンドローム改善大作戦!

熊本県 保健所・ 小学校

取り組みに参加していただきありがとうございました。3ヶ月間の取り組みの結果はどうだったかな?

からだの変化

		身長 (cm)	体重 (kg)	B M I	肥満 度	腹囲 (cm)	腹囲/ 身長	血压 mmHg	TC (mg/ dl)	TG (mg/ dl)	HDL-C (mg/dl)	LDL-C (mg/dl)	血糖 (mg/ dl)	HbA1c (%)	TP (g/d l)	Alb g/dl)	AST	ALT	GTP	BUN	CRE	UA	
基準	親					M>85 F>90		>130 >85	(>2 20)	>15 0	<40	(>140)	>11 0	>5.5 (5.8)			(>4 0)	(>4 0)	(>80)		(0.8)	(7.0)	
	子*				<20	>75	>0.5	>125 >70	>20 0	>12 0	<40	>130	>10 0	>5.8	>8. 2	>5. 2	>40	>40				>7.0	
親	/																						
	/																						
子	/																						
	/																						

行動目標

メタボリックシンドローム診断

* 該当する項目に

家族		腹囲またはBMI	腹囲/身長	血压	TG	HDL-C	血糖	HbA1c	判定結果
家族	大人の基準	男性 85cm 女性 90cm		130 85	150	40 以 下	110		
	子供の基準	小学生 75cm	0.5	125 70	120	40 以 下	100		
親	親 (月)								
	(月)								
子	子 (月)								
	(月)								



継続支援連絡票(例)

さんへ

さんを担当します _____ の _____ です。
これから ____ヶ月間、 ____さん親子の目標達成をサポートします。
どうぞよろしくお願いいたします。<(_ _)>

さん親子がたてられた行動目標の実施状況や体重減少について
次回、お会いするまでにお尋ねして、一緒に目標を達成していきたいと
思います。(^^)/

____月 ____日の ____時頃、(____電話 ・ ____メール) します!

その他、何か尋ねたいこと等ございましたらいつでもご連絡ください。

TEL:

MAIL:



実施評価アンケート（指導者用）例

親子健やか生活習慣定着事業に関するアンケート

- 1 あなたは保健指導（個別支援）に参加してやりがいを感じましたか？
ア そうである イ どちらかというところである
ウ どちらかというところではない エ そうではない

- 2 あなたは保健指導（個別支援）に参加して手応えを感じましたか？
ア そうである イ どちらかというところである
ウ どちらかというところではない エ そうではない

- 3 あなたは保健指導（個別支援）に参加して満足しましたか？
ア そうである イ どちらかというところである
ウ どちらかというところではない エ そうではない

- 4 あなたは保健指導（個別支援）に参加して負担を感じましたか？
ア そうである イ どちらかというところである
ウ どちらかというところではない エ そうではない

- 5 あなたは保健指導（個別支援）に参加するための時間をとることが大変でしたか？
ア そうである イ どちらかというところである
ウ どちらかというところではない エ そうではない

- 6 あなたは、今後このような取り組みに参加したいと思いませんか？
ア そうである イ どちらかというところである
ウ どちらかというところではない エ そうではない

- 7 あなたは、保健指導（個別支援）を実施するにあたり、必要なものは何だと思いませんか？
あなた自身に必要なもの

それ以外に必要なもの