

## 第8 参考資料

### 1 保健室管理について

#### (1) 感染症にともなう血液の処理について

##### ア 血液を介して感染する疾病

- ・ B型肝炎 (注) B型肝炎ウイルスの感染によるもの
- ・ C型肝炎
- ・ HIV感染症 (エイズ)
- ・ 成人T細胞性白血病
- ・ 梅毒
- ・ ウイルス性出血熱 (ラッサ熱、エボラ出血熱、マールブルグ病、クリミヤ・コンゴ出血熱) など

##### イ 血液を介して感染する疾病の予防法

- ・ 手洗いの励行 (石けんを用いて流水で手をよく洗う。)
- ・ 身体への血液の付着をさける。(特に手指に切り傷、すり傷、火傷などがあればゴム手袋を着用する。)
- ・ 身体へ血液が付着したときは、流水で十分に洗う。
- ・ 血液は机等に付着したときは、紙や布で拭き取る。(消毒例: 約1%の次亜塩素酸ソーダ溶液を直接流すなり、ティッシュペーパーに染み込ませて血液の上にかけて30分放置すればよい。) 拭き取った紙や布などは、ビニール袋に入れて処理する。

##### ウ 処置器具等の処理

使用后すみやかに流水で洗い流した後、加熱滅菌する。

##### ○ 高圧蒸気滅菌 (オートクレーブ消毒)

高圧蒸気滅菌器を使用し、121℃以上の高温・高圧に20分以上作用させる。  
注意事項: 温度確認、処理物が湿熱に十分触れること、加熱後は水蒸気を徐々に出すこと。

##### ○ 煮沸消毒

15~20分煮沸する。

この方法は、少量の処理物を学校等で処理するのに適している。

注意事項: 温度管理

##### ○ 乾熱滅菌

乾熱滅菌器を使用し、180℃で30分以上高温処理をする。

注意事項: 加熱しすぎないようにすること。急に冷却すると、処理物の損傷が起こるので注意すること。

##### ○ 薬物消毒の方法

使用后すみやかに流水で洗い流した後、薬物消毒する。(加熱滅菌等できない場合に用いる。) この方法は、B型肝炎ウイルス等に対する免疫学的検討から有効性が確認されている。最も広く用いられているものは塩素系消毒剤である。しかし、金属材料に対しては、本剤に腐食作用があるため、非塩素系消毒剤を用いる。なお、消毒する対象物がたんぱく質で覆われている場合には、薬物によりたんぱく質が凝固し薬物の効果が不十分となりやすいため、作用時間を長くすることが必要である。

##### ・ 塩素系消毒剤 「次亜塩素酸剤」

(商品名 クラックス、ピュラックス、ハイター、ミルトンなどがある)

有効塩素濃度 1,000ppm 消毒時間 1時間

##### ・ 非塩素系消毒剤 「2%グルタールアルデヒド液」 (商品名 ストリプト®) 「エチレン・オキシサイドガス」 「ホルムアルデヒド (ホルマリン) ガス」

(注意) 消毒用アルコールは、B型肝炎ウイルスの消毒には適さない。

## 2 色覚に関する健康相談

### 色覚に関する健康相談のながれ（モデル例）

平成14年3月の学校保健法施行規則の一部改正により、定期健康診断における色覚の検査が必須項目から削除されたことから、色覚に関する健康相談の実施に当たっては、以下の内容に留意の上、進めてください。

保護者から色覚に関する健康相談の希望がある場合には、学年に限らず応じるようにしてください。

学校の実態により、色覚に関する健康相談の主な対象を、小学校4学年及び、色覚検査が定期健康診断で必須項目でなくなってから実施していない特定の学年とする場合には、学校医と相談の上、進めるようにしてください。

その際、全家庭に「ほけんだより」等により、色覚に関する健康相談の内容を案内するとともに、保護者の同意を得て、個人情報の保護に十分配慮しながら、個別の相談をお願いします。

各校の実態に合わせて、学校医と相談の上、健康相談を進めてください。

#### 1 学校医との相談と実施方法等についての教職員の共通理解

- ・校長、保健主事、養護教諭および学校医等により、色覚に関する健康相談の方法等を決定する。
- ・校長は学校保健安全法施行規則が改正された経過、検査の留意点、教室での配慮点等について教職員の共通理解を図る。

#### 2 健康相談実施について、家庭周知し、申込書により同意を確認する。なお、申込書の提出の際は連絡袋等を使用しプライバシーの保護に留意する。

- ・通知やほけんだより等で色覚に関する健康相談を実施することを家庭に周知する。
- ・ほけんだより等で周知の場合は希望者に申込書を配布し、同意を得る。
- ・「色覚に関する健康相談申込書」を配布の際は提出・回収時にプライバシー保護に留意する。

#### 3 色覚に関する健康相談の実施

##### ① 養護教諭によるスクリーニング

##### ② 学校医による健康相談

- ・児童生徒の健康診断マニュアル（改訂版）  
「第2章 健康相談（p123）」  
「資料編 色覚異常についての検査等（p160）」 参照

#### <実施上の留意点>

検査時には被験者のプライバシーを守るため、個別検査ができる会場を設置し、検査者や被検査者の声が他の児童生徒に聞こえないようにする等の配慮をお願いします。

また、被検査者の実態により、色覚検査をしていることを意識しないように、他の検査と一緒にを行う等の工夫をすることも考えられます。

#### 4 保護者への連絡及び健康相談

- ・保護者への連絡については、プライバシーの保護に留意し、保護者懇談会の機会等を利用して、保護者に対する健康相談を行う。

#### 5 事後措置

- ・健康診断表への記載は必要なし。
- ・色覚異常を有する児童生徒への配慮を行う。

教職員は常に色覚異常を有する児童生徒がいることを意識して、色による識別に頼った表示方法をしないなど、学習指導、生徒指導、進路指導等において、配慮するとともに、適切な指導を行う必要があります。学校保健会 HP <http://www.gakkohoken.jp> 「色のバリアフリーを理解するためのQ&A」を参考にして適切な対応をお願いします。

【色覚に関する健康相談申込書の例】

平成 年 月 日

保護者 様

〇〇〇〇学校長 △△△△

色覚に関する健康相談について

先天色覚異常は男子の約 5% (20 人に 1 人)、女子の約 0.2% (500 人に 1 人) の割合にみられると言われてしています。色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はないことが大半です。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人には自覚のない場合もあり、自身の色の見え方を知っておくことは大切と考えます。

本校では学校医と相談した結果、より児童生徒に配慮した指導ができるよう、希望者を対象にした健康相談を行うことにしました。

保護者同意を得たうえで、被験者のプライバシーを守るため、個別に対応できる場所を設定して実施いたします。

以上をご理解いただき、健康相談を希望される場合は「色覚に関する健康相談申込書」にご記入のうえ、 月 日までに連絡袋に入れて担任にご提出ください。

色覚に関する健康相談申込書

平成 年 月 日

学校長 様

色覚に関する健康相談を希望します

年 組

児童・生徒名 \_\_\_\_\_

保護者名 \_\_\_\_\_ 印

### 3 学校職員の健康診断について

学校職員の健康の保持増進のため、学校保健安全法(労働安全衛生法)に基づき定期健康診断・胃検診等を行っているところですが、下記事項に留意の上適正な実施についてご配慮ください。

#### 1) 健康診断の実施に伴うサービス上の取り扱いと費用の負担について

- (1) 定期健康診断の1次及び2次健診と胃検診(40歳以上の者)は、「学校保健安全法施行規則第13条」で法定検査項目と定められているため、サービス上の扱いは**〈職務〉**となります。(下表参照)
- (2) 上記法定検査の実施については、「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律第53条の2」及び「労働安全衛生法第66条」にあるように、事業者(学校長)は実施する義務があり、当然、費用についても学校設置者が全額を負担すべきものです。

#### 2) 定期健康診断と人間ドックの関係について

- (1) 定期健康診断と人間ドックとは、その実施の根拠が異なるが、人間ドックの受診者についてはその検査結果又はこれに準ずる書面の提出により、その年度の定期健康診断を受診したものとみなすことができる。
- (2) (1)により人間ドック受診をもって定期健康診断を受診したとみなす場合は、学校保健法施行規則第4号様式の職員健康診断票及びそれに準ずるものへ転記等を行い、これを5年間保存しなければならない。
- (3) ここでいう「人間ドック」とは、法定検査項目のすべてを実施する健康に関する診断のことを言い、私的に診断を受けたものも含むものであること。

#### 3) 健康診断後の事後措置等について

- (1) 定期健康診断等の結果、健康に異常があるとされた職員については、学校保健安全法第16条及び同法施行規則第16条に規程する措置をとること。
- (2) 学校の設置者は、学校医のうちの1名を、職員の健康管理について総合的な指導・助言に当たる職員健康管理医と定めるなど、学校における職員の健康管理体制の充実に努めること。

#### 健康診断等の受診におけるサービス上の取扱い

実施者	健康診断の種類		職務命令	職免	職務命令等の法的根拠	※再検査・精密検査
学校設置者	定期健康診断	法定検査項目	1次健診	●	労働安全衛生規則 学校保健安全法施行規則 感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律	(回数) 病名確定までに必要な回数  *回数制限なし
			2次健診	●		
			胃検診(40歳以上)	●		
			結核健康診断	●		
	法定外	便潜血等	●	○	県・市町村の規程等による	
健特診別	B型肝炎, 腰痛検診等		○	職務に専念する義務の特例に関する条例		
公立・私立 教職互助 ・ 検女 性	人間ドック	法定外	人間ドック(一般)(脳)		○	(取得単位) 1日又は1時間
			一日健診		○	
	子宮頸がん検診			○		
	乳房検診			○		

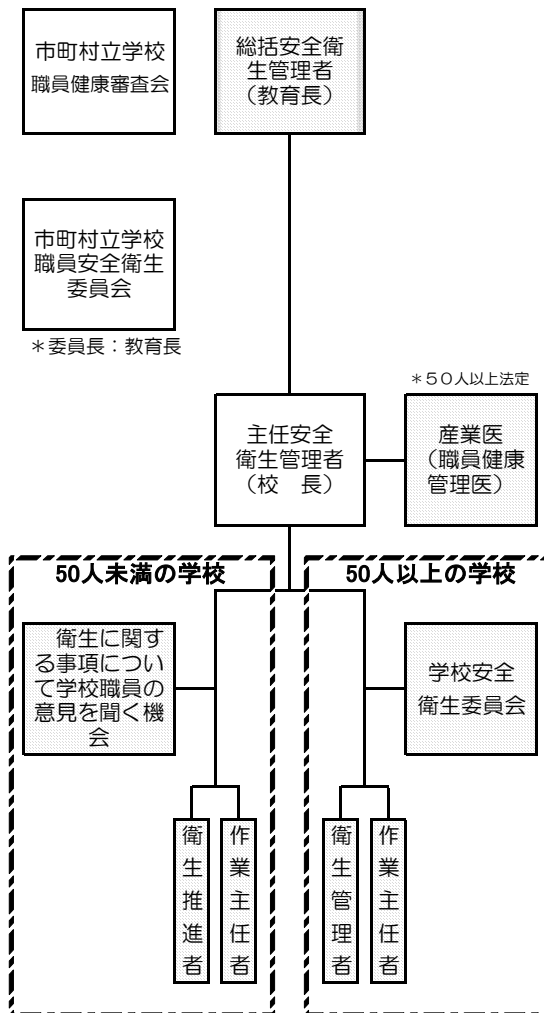
※平成16年1月8日付け15教保第372号「健康診断実施結果に伴う再検査・精密検査の職務専念義務免除について」のとおり。(市町村については、各条例等によりますが、県教委に準じた取り扱いとしていただくようご配慮願います。)

#### 4 学校職員の安全衛生管理体制について

県教育委員会では、職員の安全衛生管理及び健康管理のより一層の徹底を図るため、「長野県教育委員会事務局等職員安全衛生管理規程」と「長野県立学校職員安全衛生管理規程」を統合し、新たに「長野県教育委員会職員安全衛生管理規程」を平成15年4月1日に施行しました。

なお、市町村立学校職員については、次のような安全衛生管理体制が考えられますので、関係規程の整備と体制の拡充を図ってください。

市町村立学校職員安全衛生管理体制図（例）



名称	職務内容	選任する職員等
総括安全衛生管理者	市町村教育委員会の安全衛生業務を統括管理する	教育長
市町村立学校職員健康審査会	職員の健康状態及び復職の判定その他医学に関する専門的知識を要する事項の審議を行う	医師及び関係職員から選任
市町村立学校職員安全衛生委員会	職員の安全及び衛生に関する重要事項を総合的に調査審議する	委員の半数は、労働組合からの推薦に基づき選任
主任安全衛生管理者	総括安全衛生管理者の指揮を受け、安全衛生業務を統括する	学校長
産業医 (職員健康管理医)	専門的立場で、職員の健康管理を行う	(学校医のなかから選任)
学校安全衛生委員会	学校職員の安全及び衛生に関する事項を調査審議する	委員の半数は、労働組合からの推薦に基づき選任
学校職員の意見を聞く機会	上記に準ずる	
衛生管理者	学校長の指揮を受け、職員の健康管理を行う(50人以上の所属所)	所属職員から有資格者を選任
衛生推進者	学校長の指揮を受け、職員の健康管理を行う(50人未満の所属所)	所属職員から有資格者を選任
作業主任者	ポイラー等を取扱う所属所で、安全点検・災害防止に関する職務を行う	当該作業従事者から選任

は「労働安全衛生法等」により設置が義務づけられているもの

#### 【参考:法的根拠について】

- 総括安全衛生管理者の選任……………労働安全衛生法 第10条第1項
- 安全衛生委員会の設置……………労働安全衛生法 第19条第1項
- 安全衛生委員会の委員構成……………労働安全衛生法 第19条第2項
- 安全衛生委員会の開催(毎月1回以上)……労働安全衛生規則 第23条
- 学校職員の意見を聞く機会……………労働安全衛生規則 第23条の2
- 産業医の選任……………労働安全衛生法 第13条
- 産業医の職務……………労働安全衛生規則 第14条第1項, 第15条
- 衛生管理者の選任……………労働安全衛生法 第12条第1項
- 衛生推進者の選任……………労働安全衛生法 第12条の2
- 作業主任者の選任……………労働安全衛生法 第14条

### **(総括安全衛生管理者)**

次の各号に掲げる事項を統括管理する。

- (1) 職員の危険及び健康障害を防止するための措置に関する事。
- (2) 職員の安全及び衛生のための教育の実施に関する事。
- (3) 健康診断の実施その他職員の健康の保持増進のための措置に関する事。
- (4) 公務災害の原因の調査及び再発防止対策に関する事。
- (5) 前各号に掲げるもののほか、職員の安全及び衛生に関する事。

### **(市町村立学校職員安全衛生委員会)**

職員の安全及び衛生に関する重要事項を総合的に調査審議するため、設置する。

次の各号に掲げる事項を調査審議し、教育委員会に対して意見を述べることができる。

- (1) 職員の危険及び健康障害を防止するための基本となるべき対策に関する重要事項
- (2) 職員の健康の保持増進を図るための基本となるべき対策に関する重要事項
- (3) 公務災害の原因及び再発防止対策に関する重要事項
- (4) 総括安全衛生管理者への報告事項のうち、特に重要と認められる事項
- (5) 前各号に掲げるもののほか、職員の危険及び健康障害の防止並びに健康の保持増進に関する重要事項

委員長及び委員(県教委の場合16人以内)をもって組織する。

委員長は、総括安全衛生管理者をもって充て、委員は、主任安全衛生管理者、職員健康管理医、医学に関する学識経験を有する者、衛生管理者及び職員のうちから教育委員会が指名する。

この場合において、委員の半数は職員の過半数を代表する者の推薦に基づき指名する。

### **(主任安全衛生管理者)**

総括安全衛生管理者(教育長)の指揮を受け、上記(総括安全衛生管理者)各号の職務を行う。

### **(衛生管理者・推進者)**

主任安全衛生管理者(学校長)の指揮を受け、次の各号に掲げる職務を行う。

- (1) 職員の健康障害を防止するための措置に関する事。
- (2) 職員の衛生教育に関する事。
- (3) 健康診断の実施その他職員の健康の保持増進のための措置に関する事。
- (4) 前3号に掲げるもののほか、職員の衛生に関する事。

### **(職員健康管理医)**

学校保健安全法第23条第1項に規定する学校医のうちから選任し、次の各号に掲げる職務を行う。

- (1) 健康診断の実施その他職員の健康管理に関する事。
- (2) 健康教育、健康相談、衛生教育その他職員の健康の保持増進を図るための措置で、医学に関する専門的知識を必要とするものに関する事。
- (3) 職員の健康障害の原因の調査及び再発防止のための医学的措置に関する事。

### **(学校安全衛生委員会での審議事項)**

審議事項を例示すると、次のとおりである。

- 1 毎年度の健康診断及び健康教育等の実施計画に関する事。
- 2 職場巡視結果及びその結果の評価に基づく対策の樹立に関する事。
  - (1) 作業所その他職場内における危険箇所等の巡視結果
  - (2) 職場環境、衛生状態等の巡視、点検結果
  - (3) 作業又は執務状況の巡視結果
- 3 健康診断の実施結果等の報告及びその結果に対する対策の樹立に関する事。
  - (1) 健康診断実施対象者数
  - (2) 健康診断受診者数
  - (3) 健康診断の結果、精密検査、再検査等の措置が必要な職員数
  - (4) 健康診断実施結果に基づく指導区分ごとの人数
  - (5) その他報告が必要と思われる事項
- 4 指導区分が要保護となった者等に対して行った事後指導等及び健康教育の計画等への参加者数等の報告に関する事。
- 5 衛生に関する規定の作成に関する事。
- 6 公務災害が発生した場合の発生状況、原因の調査及び事故防止対策に関する事。
- 7 その他、職場の安全衛生及び職員の健康の保持増進を図るために必要な措置の実施計画の作成に関する事。

# 検査結果のとりえ方・いかし方

保健厚生課・公立学校共済長野支部

検査の目的	検査項目	基準値	検査結果の説明	生活習慣の改善のポイント
肥満の程度	腹囲測定	男性：85cm未満 女性：90cm未満	内臓脂肪蓄積の可能性の判定を簡易に行う。 基準値以上で内臓脂肪面積男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当する場合がある。	<b>※ 健康生活を意識することが大切</b> 現在の健康状態を把握する 健康情報の流行や思い込みには注意 <b>※ 健診結果を生活に生かす</b> ・要医療は速やかに受診し治療開始 ・内服治療必要者は継続する ・要精検、再検は早めに受診する
	肥満度(BMI)	18.5~25.0	体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) (ボディマスインデックス)	
糖尿病	尿糖	(-)	糖尿病のふるいわけ検査。陽性なら精密検査必要。	<b>※ 20歳前後の体重の維持に努力する</b> 生活全体で気をつけたいこと ・減量するなら1ヶ月に1kg位 (改善の比重 食事7:運動3) ・毎日測定をする(体重、血圧、歩数等) ・夕食は入眠の3時間前には終了 ・日常生活でこまめに体を動かす ・過労を避ける(快適な睡眠を確保する)
	空腹時血糖	60-99mg/dl 随時60-139mg/dl	糖尿病の基本的血液検査。	
	ヘモグロビンA1C (HbA1c)	5.2%未満	過去1~3か月間の平均血糖値を反映。 糖尿病コントロールの指標になる数値。	
脂質異常症	LDLコレステロール	50~119mg/dl	悪玉コレステロールといわれ、高すぎると動脈硬化のリスクを上げる。	<b>※ 20歳前後の体重の維持に努力する</b> 生活全体で気をつけたいこと ・減量するなら1ヶ月に1kg位 (改善の比重 食事7:運動3) ・毎日測定をする(体重、血圧、歩数等) ・夕食は入眠の3時間前には終了 ・日常生活でこまめに体を動かす ・過労を避ける(快適な睡眠を確保する)
	HDLコレステロール	40mg/dl以上	善玉コレステロールといわれ、動脈硬化のリスクを下げる。血管内のゴミ収集車。	
	中性脂肪(空腹時)	30~149mg/dl 随時30~199mg/dl	身体の重要なエネルギー源。常時高値は動脈硬化を促進。食事やアルコール摂取で変動する。	
動脈硬化の進行度	眼底	異常なし	眼底血管の状態から脳卒中を予測する。早期発見により糖尿病等による失明を予防する。	<b>食事の改善(ゆっくり食べて腹六分)</b> ・野菜から最初に食べる(10分位かけて) ・繊維質を多く摂る(きのこ、海藻等) ・未精白の穀類の摂取を心がける ・タンパク質は動物性より植物性を ・油料理摂取の回数と量に注意する ・夕食の内容(質、量)を見直す (胃腸に優しい和食を少量味わう) ・食事の間隔を4時間は空ける ・間食に注意(洋菓子より和菓子) ・飲み物に砂糖を入れない ・かけるならノンオイルのもの ・1口につき30~50回噛む (満腹中枢刺激・添加物吸収抑制・脳内血流増加)
高血圧	血圧測定	<高血圧症> 最高(130mmHg未満) 最低(85mmHg未満)	高血圧では、脳卒中や心筋梗塞などの病気を起こす危険率を高める。	
低血圧		最高(140mmHg以上) 最低(90mmHg以上)		
痛風	尿酸	2.0-6.9mg/dl	肉類などの多食、ビールなどで上昇。	<b>※ 痩せている人は摂取カロリーを落とさない</b> <b>運動を生活に取り入れる</b> ・筋量の増加は基礎代謝を高める ・定期的な運動(10分×3回)/日程度行う (速歩、ストレッチ、ヨガ、リンパマッサージ等)
尿路障害	尿潜血	(-)	腎臓、尿管、膀胱などの炎症等をみる。膀胱炎、結石が多い。	
腎機能障害	尿蛋白	(-)	腎障害のふるいわけ検査。若い男性では運動でも陽性になる。	
	尿素窒素	8~18mg/dl	腎臓の機能をみる。	
炎症等の有無	クレアチニン(mg/dl)	男 0.6-1.0 女 0.4-0.8		<b>※ 身体に急激な負担をかけないために</b> 軽い運動から取り入れましょう。
	白血球	3,300-9,800/mm <sup>3</sup>	細菌やウイルスなどの病原体による炎症などで増える。	
貧血	赤血球(x10,000/mm <sup>3</sup> )	男 410-556 女 373-490	体に酸素を運ぶ。少ない状態を貧血と呼ぶ。	・朝食の間の空腹を4時間は空ける ・間食に注意(洋菓子より和菓子) ・飲み物に砂糖を入れない ・かけるならノンオイルのもの ・1口につき30~50回噛む (満腹中枢刺激・添加物吸収抑制・脳内血流増加)
	血色素量(g/dl)	男 13.1-18.0 女 12.1-15.5	赤血球数や赤血球の大きさを反映。	
	ヘマトクリット(%)	男 39~52 女 34~48	低い状態を貧血と呼ぶ。	
肝障害	GOT(IU/L)	~30	主に肝臓の細胞が壊れる程度を判定。	<b>※ 身体に急激な負担をかけないために</b> 軽い運動から取り入れましょう。
	GPT(IU/L)	~30	アルコール等の過剰摂取による脂肪肝などは、禁酒で正常化。	
	r-GTP(IU/L)	~50		
大腸がん	便潜血反応	(-)	便中の血液の有無を調べる。潜血が多いのは、痔、大腸ポリープ。	<b>※ 身体に急激な負担をかけないために</b> 軽い運動から取り入れましょう。
胃がん	胃検診	異常なし	胃疾患の早期発見	
不整脈心筋障害	心電図	異常なし	不整脈や心筋梗塞などの有無がわかる。	
肺結核	胸部X線撮影	間接撮影異常なし	肺疾患(結核、肺炎、肺がんなど)の有無のふるいわけ検査。	<b>※ 身体に急激な負担をかけないために</b> 軽い運動から取り入れましょう。
視力	視力測定	0.7~1.5	両眼の視力で0.7未満は視力矯正をする。	

※ 基準値は、(財)長野県健康づくり事業団で定めた数値を載せてあります。検査機関により基準値は異なることがあります。

## 【参考ホームページアドレス】

\*印は厚生労働省関係

- \* 健康日本21 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo02/other/siryou/index.html>
- \* 禁煙 [http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21\\_11/b4f.html](http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b4f.html)
- \* アルコール [http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21\\_11/b5f.html](http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b5f.html)
- \* 生活習慣病 <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/index.html>
- \* 運動指針 <http://www.nih.go.jp/eiken/programs/pdf/guidelines2006.pdf>
- \* 摂取カロリー・消費カロリー大辞典 <http://muuum.com/calorie/index.html>

- \* あなたの食事は大丈夫?食事バランスガイド(農林水産省) [http://www.maff.go.jp/food\\_guide/check/index.html](http://www.maff.go.jp/food_guide/check/index.html)
- \* あなたの生活習慣・食生活をチェックしてみましょう!「WEB栄養士さんアドバイス」 <http://www.osaka-gaishoku.jp/>

【健康相談電話】 長野支部健康相談電話 026-235-7454(月曜~金曜 8:30~17:15)

## 1日の中で健康のためにやりたいこと

1回大笑い 10人と話す(和顔愛語) 100字書く 1000字読む 10

1に運動 2に食事  
しっかり禁煙 最後にクスリ

# 腹囲が基準値以上のあなたへ メタボリック・シンドローム

⇒ メタボリック・シンドロームとは・・・『内臓脂肪肥満』の状態です。

本人に自覚症状はありませんが、この状態は動脈硬化を悪化させます。



## \* 診断基準 \* チェックしてみましょう！

### ① 肥満

おへその高さの腹囲が、  
男性：85 cm以上  
女性：90 cm以上 ある



### ② 脂質異常症

中性脂肪 150ml/dl以上  
または  
HDLコレステロール40ml/dl未満

### ③ 高血圧

収縮期血圧 130mmHg 以上  
または  
拡張期血圧 85mmHg 以上

### ④ 高血糖

空腹時血糖値 110mg/dl以上

①に加えて②～④が2つ以上で  
あなたはメタボリックです。

内臓脂肪が過剰にたまると、たとえ体重が適正であっても糖尿病や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こしやすくします。生活習慣を不健康なまま放置しておく悪化し、やがて回復不能な段階にいきついでしまいます。

この予兆は早い段階から健診などの検査結果（基準値を大幅に超えている・その状態が継続している等）に表れているので、その時点から早く対策をとれば未然に防げます。

下記①～⑤の順番に計算して、自分に合った減少スケジュールを作成してみましょう。

腹囲の大きい人は無理をしないで、実現可能な目標を立てましょう。

(例：目標とする腹囲 男性85cm以下、女性90cm以下)

## 内臓脂肪減少シート

無理なく内臓脂肪を減らすために運動と食事でバランスよく

※ 腹囲を1cm減らす (=体重を1kg減らす) ためには約7,000Kcalの消費が必要

①あなたの腹囲は？ ②目標とする腹囲との差は？ 目標とする腹囲

①  cm —  cm = ②  cm

③目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース ②  cm ÷ 1cm/月 = ③  か月

急いでがんばるコース ②  cm ÷ 2cm/月 = ③  か月  
※あまり無理をしないこと！

④目標達成までに減らさなければならないエネルギー量は？

②  cm × 7,000Kcal = ④  Kcal

④  Kcal ÷ ③  か月 ÷ 30日 = ⑤1日に減らすエネルギー量  Kcal

⑤そのエネルギー量はどのようにして減らしますか？

⑤1日に減らすエネルギー量  Kcal 運動で.....  Kcal  
 Kcal 食事で.....  Kcal

### エネルギー消費目安

(1時間あたり)	男	女
70kg	55kg	
普通歩行	140	100
急ぎ足	230	180
階段昇降	310	230
自転車	180	140
ゴルフ	200	160
ハイキング	200	160
エアロビ	270	210
水泳	530	410
※ご飯1膳(130g)		
	218	kcal