

# 活用しよう！ 特定健診・特定保健指導

■監修 久保 明

(高輪メディカルクリニック院長・東海大学医学部教授)

特定健診・特定保健指導のポイントとメリット、全体の流れをわかりやすく解説して活用法に繋げます。特定健診・特定保健指導の周知と、受診勧奨に最適なテーマです。

## 1 特定健診ってなに？

## 2 特定健診・特定保健指導のポイントとメリット

## 3 特定健診の検査項目

## 4 特定健診の質問票

## 5 特定健診の結果判定と特定保健指導

## 6 特定保健指導のレベル分け

## 7 動機づけ支援と積極的支援

## 8 健診を生活習慣改善にいかそう

## メタボリックシンドローム予防・改善に

# メタボリックシンドロームとは？

■監修 久保 明

(高輪メディカルクリニック院長・東海大学医学部教授)

メタボリックシンドロームの解説と生活習慣チェックにはじまり、予防・改善法について詳しく提案。健診後の保健指導に対応した、実践的な内容です。

## 1 ちゃんと知っていますか？ メタボリックシンドローム

## 2 メタボリックシンドロームの診断基準

## 3 生活習慣をチェックしよう

## 4 メタボを防ぐ食生活

## 5 メタボを防ぐ運動習慣 有酸素運動編

## 6 メタボを防ぐ運動習慣 筋力トレーニング編

## 7 メタボを防ぐ禁煙

## 8 メタボを防ぐ飲酒習慣

# 生活習慣病を防ぐ食生活

■監修 山本 みなみ  
(高輪メディカルクリニック 管理栄養士)

メタボリックシンドロームをはじめとした生活習慣病予防対策のための、食生活改善法を提案。食事バランスガイドの解説、食品エネルギー量の一覧も取り入れた、食生活改善を軸とした保健指導に最適なテーマです。

## 1 生活習慣病と食生活の関係

## 2 塩分を減らすコツ

## 3 コレステロールを減らすコツ

## 4 摂取エネルギー量を抑えるコツ

## 5 おいしく・楽しく・しっかりと食事バランスガイドを活用しよう!

## 6 野菜をたっぷり取るコツ

## 7 カルシウムをとるコツ

## 8 食べる前に 食品のエネルギー量をチェック!!

# 肥満を知って学んでメタボ対策につなげます

## 肥満にご注意

■監修 久保 明  
(高輪メディカルクリニック院長・東海大学医学部教授)

メタボリックシンドロームを始めとした生活習慣病と肥満の関連性を解説し、その改善法を提案。減量の必要性を一貫して訴えており、説明と納得の保健指導に最適なテーマです。

## 1 肥満とは?

## 2 内臓脂肪型肥満とは?

## 3 脂肪細胞と内臓脂肪型肥満

## 4 肥満とメタボリックシンドローム

## 5 肥満と睡眠時無呼吸症候群

## 6 肥満と腰痛・ひざの痛み

## 7 ダイエット計画を立てよう

## 8 肥満改善の大敵はストレス