

目標



私は、生涯元気で過ごすために、
次の 　　つを達成します。

(1)

(2)

(3)

平成 　年 　月 　日

氏名

日付： 年 月 日



脳卒中・心筋梗塞 危険度予測シート

このシートは脳卒中・心筋梗塞の既往歴の無い40歳～79歳の男性用に作成されています。
 ※すでに疾患のある方は生活習慣について医師と相談されることをお勧めします。

生年月日： 年 月 日 年齢 歳 氏名

検査項目	値	点数		
収縮期 血圧	< 100	0.8	①	
	100-109	0.9		
	110-119	1.0		
	120-129	1.1		
	130-139	1.2		
	140-149	1.3		
	150-159	1.5		
	160-169	1.7		
	170-179	1.9		
	180-	2.1		
高血圧	治療中 (降圧剤服用)	1.3	②	
糖代謝※	空腹時血糖	HbA1c	③	
	< 80	< 4.0		1.0
	80-89	4.0-4.4		1.0
	90-99	4.5-4.9		1.0
	100-109	5.0-5.4		1.0
	110-119	5.5-5.9		1.1
	120-129	6.0-6.4		1.1
	130-139	6.5-6.9		1.1
	140-149	7.0-7.4		1.2
	150-159	7.5-7.9		1.2
	160-169	8.0-8.4		1.2
	170-179	8.5-8.9		1.3
	180-189	9.0-9.4		1.3
	190-199	9.5-9.9		1.3
200-	10.0-	1.4		
糖尿病	治療中	1.4	④	
尿蛋白	あり	1.3	⑤	
喫煙	あり	1.5	⑥	

脳卒中・心筋梗塞 リスクスコアの算出

_____ × _____ × _____ × _____ × _____ × _____
 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
 ※②④⑤⑥に該当しない場合は、「1.0」としてください。

= _____ 点

点数	判定
1.1 未満	A
1.1 以上 1.6 未満	B
1.6 以上	C

※非空腹時採血の場合は、HbA1cから選択してください。

注意 !!
 項目の中で の域に入っている項目がひとつ以上ある方は、医療機関を受診されることをお勧めします。

判定の解説

A

ふつう

将来脳卒中や心筋梗塞になる可能性は高くありません。ただし、将来疾患にならないように生活習慣に気をつけましょう。

B

やや危険

将来脳卒中や心筋梗塞になる可能性が高く、生活習慣を見直す必要があります。保健師や管理栄養士に相談して下さい。

C

とっても危険

将来脳卒中や心筋梗塞になる可能性が極めて高いため、早急に生活習慣を見直す必要があります。保健師や管理栄養士に相談し、適切な食生活や運動を実践しましょう。



○ 発 行 ○ 茨城県、茨城県立健康プラザ (2011年3月)

○ 連 絡 先 ○ 〒310-8555
茨城県水戸市笠原町 978-6
茨城県保健福祉部保健予防課(健康づくりグループ)
TEL : 029-301-3229

〒310-0852
茨城県水戸市笠原町 993-2
茨城県立健康プラザ(健康づくり情報部)
TEL : 029-243-4216

Copyright(C) 2011 茨城県 . 茨城県立健康プラザ . All Rights Reserved.

健診結果貼り付け欄



塩分チェック

- ①各質問に対して、あてはまるものに○をつけ、下の欄で塩分摂取量の合計を算出してください。
 ② の回答に○をつけた場合は欄内に書かれた解説番号の改善目標と解説をお読みください。

質問事項	回答	塩分スコア	解説番号
みそ汁を飲みますか	1日に3杯以上	1.4	① → 1 (P5)
	1日に2杯以上	1.1	
	1日に1杯位	0.8	
	2日に1杯位	0.5	
	週に1～2杯	0.3	
	あまり飲まない	0.0	
漬物は食べますか	1日に2回以上	1.3	② → 2 (P5)
	1日に1回位	1.0	
	2日に1回位	0.8	
	週に1～2回	0.5	
	月に1～2回	0.3	
	あまり食べない	0.0	
漬物は「浅漬け」と「古漬け」ではどちらが多いですか	古漬けが多い	2.9	③
	浅漬けが多い	1.0	
	どちらも同じ位	1.9	
	あまり食べない	0.0	
味付けをしたおかずに、さらにしょうゆ、ソース、塩などをかけますか。	味をみずにかける	4.5	④ → 3 (P5)
	味をみてかけたり、かけなかったりする	2.1	
	かけない	0.0	
「めん類」を食べる時、汁を飲みますか	ほとんど全部飲む	4.5	⑤ → 4 (P5)
	半分くらい飲む	2.1	
	ほとんど飲まない	0.6	
現在あなたは塩分を減らす努力をしていますか	していない	2.6	⑥
	しようと思うができない	1.0	
	している	0.1	

塩分摂取量の推定

$$\begin{array}{ccccccccccc}
 4.9 & + & \underline{\quad} & + & \underline{\quad} & + & \underline{\quad} & + & \underline{\quad} & + & \underline{\quad} & + & \underline{\quad} & + & \underline{\quad} & = & \underline{\quad} & \text{点} \\
 \text{基本スコア} & & \textcircled{1} & & \textcircled{2} & & \textcircled{3} & & \textcircled{4} & & \textcircled{5} & & \textcircled{6} & & & & \text{合計}
 \end{array}$$

※塩分摂取量の推定値は、尿中排泄量の調査結果を基に、教育的効果も考慮しつつ設定されたものです。

男性は9g未満、女性は7.5g未満を目指しましょう。

「日本人の食事摂取基準」(2010年版)

高血圧の人の目標値は6g未満です。「高血圧治療ガイドライン2009」

基本情報チェック

質 問	回 答	
腹囲（臍周囲）は男性 85cm・女性 90cm 以上ですか？	はい	いいえ
BMI は 25 以上ですか？	はい	いいえ
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

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

上の質問に1つ以上「はい」と答えた人は、まず3ヵ月間で3kgの減量に挑戦しましょう。

現在の体重 kg - 3kg = 目標体重 kg

生活習慣チェック

質 問 事 項	回 答 欄		解説番号
食事の栄養バランスを普段から考えていますか	はい	いいえ	→ 5 (P5)
牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品は毎日1回は食べますか	はい	いいえ	→ 6 (P5)
間食または夜食は毎日1回はしますか	はい	いいえ	→ 7 (P5)
砂糖入りのコーヒー、ジュース、炭酸飲料水を毎日飲みますか	はい	いいえ	→ 8 (P5)
漬物以外の野菜を毎食（1日3回）食べますか	はい	いいえ	→ 9 (P5)
大豆製品（豆腐、油揚げ、納豆等）を毎日食べますか	はい	いいえ	→ 10 (P5)
アルコール類は日本酒換算で1日2合（ビール大びん2本、焼酎コップ1杯半、ウィスキーダブル2杯、ワイン360ml）より多く飲みますか	はい	いいえ	→ 11 (P6)
1日合計30分以上早足で歩きますか	はい	いいえ	→ 12 (P5)
階段よりもエスカレーター、エレベーターを使うほうですか	はい	いいえ	→ 13 (P6)
夜中の12時以降に寝ることが週3回以上ありますか	はい	いいえ	→ 14 (P6)
目が覚めるとき、疲労感が残ることが週3回以上ありますか	はい	いいえ	→ 15 (P6)
タバコを吸っていますか	はい	いいえ	→ 16 (P6)
つついとお腹いっぱい食べるほうですか	はい	いいえ	→ 17 (P6)
加工食品の栄養成分表示を見ていますか	はい	いいえ	→ 18 (P6)
毎日血圧を測定していますか	はい	いいえ	→ 19 (P6)

〔ヘルスアセスメントマニュアル：厚生科学研究所発行（2000年）〕を一部改変

各質問に対して、あてはまる回答に○をつけてください。 の回答に○をつけた場合は欄内に書かれた解説番号の改善目標と解説をお読みください。

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
目標(1)※														
目標(2)※														
目標(3)※														
その他に ※ 実践したこと ()														
腹囲 (85cm未満)	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
体重 (目標: kg)	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
[]kg														
[]kg														
最高血圧 (130 mmHg未満)	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
[]mmHg														
[]mmHg														
最低血圧 (85 mmHg未満)	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
[]mmHg														
[]mmHg														
支援者からの コメント														

※のところは、◎ (よくできた)、○ (まあまあできた)、△ (あまりできなかった)、× (できなかった) をつけましょう。

[]に見やすい目盛りを入れましょう。

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
目標(1)※														
目標(2)※														
目標(3)※														
その他に ※ 実践したこと ()														
腹囲 (85cm未満)	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
体重 (目標: kg)	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
[]kg														
[]kg														
最高血圧 (130 mmHg未満)	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
[]mmHg														
[]mmHg														
最低血圧 (85 mmHg未満)	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
[]mmHg														
[]mmHg														
支援者からの コメント														

※のところは、◎ (よくできた)、○ (まあまあできた)、△ (あまりできなかった)、× (できなかった) をつけましょう。

[]に見やすい目盛りを入れましょう。

目標と解説 その1

要改善	解説番号	改善目標	解説
	1	みそ汁は1日1杯以下にしましょう。具を多くして汁を少なくしましょう。自然のだしをきかせましょう	みそ汁には1杯約1.5g(1~2g)の塩分が含まれています。1日2杯摂ると高血圧の人の目標値である1日6gの2分の1を占めることとなります。うす味で、野菜が多く、汁の少ないみそ汁にしましょう
	2	漬物は1日1回にするか、1回の分量を半分にしましょう。また、漬物にしょうゆをかけるのはやめましょう	塩分は古漬けなら2~3切れ(または小盛)で約1~2g、浅漬けなら2~3切れ(または小盛)で約0.5~1g含まれます。味の濃い漬物は、他の食品の味をうすく感じさせてしまうため、食事の最後に食べるようにしましょう
	3	味の付いたおかずにしょうゆ・ソース・塩などをかけないようにしましょう	味の付いたおかずにしょうゆ、ソース、塩をかければ、その分だけ塩分が加わります。しょうゆ1かけ(3g)、ソース1かけ(6g)、塩1つまみでいずれも食塩約0.5gに相当します
	4	めん類の汁は全部飲まず、残すようにしましょう	めん類の汁にはインスタント物、外食では塩分が3~5g含まれています。全部飲めば高血圧者の目標値である1日6gの半分を占めてしまいます。たとえ汁を飲まなくても、めんや絡んだ汁に含まれる塩分だけでも1~2gとなります
	5	バランスのとれた食事を心がけましょう	バランスのとれた食生活のためには、野菜・果物・肉・魚・乳製品・いも・豆類・海藻・きのこ・大豆製品などいろいろな食品を組み合わせることが大切です。食事バランスガイドが参考となりますので、活用してみましょう。※すでに医師・管理栄養士等に指示を受けている人は、その指示に従ってください
	6	牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品を毎日1回は食べましょう	乳製品に多く含まれるカルシウムは消化吸収されやすく、腎臓からの塩分(ナトリウム)の排せつを促します。ただし、摂り過ぎには注意しましょう
	7	間食による1日の摂取エネルギー量オーバーに注意して、夜食は控えるようにしましょう	1日200kcal程度を目安にしましょう。200kcalの目安は、せんべい3~4枚/ショートケーキ小1個/どら焼き1個/缶ビール1本(500ml)です
	8	砂糖入りのコーヒー、ジュース等はやめて、水やお茶にしましょう	砂糖入りのコーヒー、ジュース等200mlの中には約大さじ1杯の砂糖が含まれており、ご飯軽く半杯に相当します。毎日習慣的に飲んでいると知らず知らずのうちにエネルギーの摂りすぎとなることがあります
	9	漬物以外の野菜は毎食摂るようにしましょう	野菜は中性脂肪、血糖、尿酸値の改善に役立ちます。野菜に多く含まれるカリウムは血圧降下に、食物繊維はコレステロール低下に、ビタミンCは鉄分の吸収に役立ちます。※腎臓病の人はカリウムを多く摂ると腎臓に負担をかけるので、医師の指示に従ってください

「ヘルスアセスメントマニュアル：厚生科学研究所発行(2000年)」を一部改変

改善が必要な項目に○印をつけましょう。

目標と解説 その2

要改善	解説番号	改善目標	解説
	10	大豆製品（豆腐、油揚げ、納豆など）を毎日1回は食べましょう	大豆製品に多く含まれるリノール酸にはコレステロールを低下させ、血糖や血圧を下げる作用があります。また大豆製品は、肉、魚に次いで、貧血を改善するためのたんぱく質、鉄分を多く含んでいます。※大豆に多く含まれるカリウムは腎臓に負担をかけるので、腎臓病の人は医師の指示に従ってください
	11	アルコールは日本酒換算で1日の量を2合以下にして、週に1～2日は休肝日としましょう	多量飲酒は血圧を上げる作用があります。さらに日本酒換算で1日3合以上飲むと脳出血、くも膜下出血を起こしやすくなります。また、アルコールは中性脂肪、血糖を上げたり、エネルギー過剰の原因となります
	12	1日合計30分以上早足で歩きましょう	早足での歩行は最も気軽にできる運動です。体重のコントロールのみならず、血圧、コレステロール、中性脂肪、血糖、尿酸値を下げる作用があります
	13	エスカレーター、エレベーターは使わず、階段を使いましょう	階段の昇り降りは、早足よりも少し強めの運動です。呼吸器疾患等で医師から制限がない場合に勧められます
	14	夜12時前には就寝しましょう	夜中の12時以降に寝ると、睡眠が浅くなりやすく、睡眠不足となり、血圧が上がりやすくなります
	15	適度な運動、趣味などによるストレス解消法を見つけ、早めに就寝して休養を十分に取らしましょう	目が覚めたときに残っている疲労感、睡眠不足やストレスの蓄積によるものが多く、血圧上昇を伴うことがあります
	16	タバコをやめるために、個別指導や健康教室、禁煙外来を受けたり、ニコチンガムや、ニコチンパッチ、内服薬を用いる方法があります。医師、薬剤師、保健師などに相談しましょう	タバコはそれ自体が動脈硬化やその他多くの病気の原因となります。タバコをやめるためには、パンフレット等や医師・薬剤師・保健師などによる指導と禁煙のための補助薬を組み合わせると効果的です。禁煙外来を受診することも勧められます。自分で取り組む場合、まずは禁煙開始日を決めましょう
	17	食べるときはよくかんで、腹八分目といわず七分目にしましょう	ついついお腹いっぱい食べてしまう習慣の人は、知らないうちにエネルギーの摂り過ぎになります。あと一皿、あと一口、あと一杯と思ったところで止めましょう。慣れてくれば食欲は落ち着きます
	18	栄養成分表示の食塩（g）とエネルギー（kcal）を確認するようにしましょう	高血圧の人は、1日の食塩が6gを超えないようにしましょう（ナトリウムで表示されている場合は、2.5をかけて食塩に換算します）。減量に取り組んでいる人は、保健師や管理栄養士と相談して、1日の摂取エネルギー量を設定して守りましょう
	19	血圧を毎日測りましょう	家庭血圧の測定は、自分の血圧に関心を持つために、また医師が適切な判断をするために重要です。測った時刻も一緒に記録しておきましょう。※測定値に一喜一憂したり、勝手に降圧薬を変更したりしないようにしましょう

「ヘルスアセスメントマニュアル：厚生科学研究所発行（2000年）」を一部改変

○印をつけた項目の中から、できそうなことを3つまで選んで最終ページの「目標」に記入しましょう。

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
目標(1)※														
目標(2)※														
目標(3)※														
その他に ※ 実践したこと ()														
腹囲 (85cm未満)	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
体重 (目標: kg)	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
[]kg														
[]kg														
最高血圧 (130 mmHg未満)	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
[]mmHg														
[]mmHg														
最低血圧 (85 mmHg未満)	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
[]mmHg														
[]mmHg														
支援者からの コメント														

※のところは、◎ (よくできた)、○ (まあまあできた)、△ (あまりできなかった)、× (できなかった) をつけましょう。

[]に見やすい目盛りを入れましょう。