

# 減量支援ツール 使用の手引き (保健指導担当者用)

## ● ● ● 減量支援ツールとは ● ● ●

茨城県立健康プラザでは、特定保健指導等の際に動機づけ支援としての活用が期待できる「減量支援ツール」を作成しました。

これまで減量計画の際に、「計画を実践することで、体重がどのように減少していくか」について、予想することが難しい、あるいは計算に手間がかかることから、目標体重へのイメージがつかず、減量を途中で諦めてしまう参加者が支援現場でも多かったのではないのでしょうか。

減量支援ツールは、食事と運動の変容によるエネルギー低減量（「一日にどの程度エネルギー摂取量を抑えることができるか？」と「一日に運動でどの程度エネルギーを消費できるか？」）を計算し、6ヵ月間の予想体重推移を個人の特性に応じてグラフ化するものです。予想される減量の過程を参加者に示すことで、より具体性のある動機づけを行うことができます。また、減量中においても、実際の体重変動と予想体重推移を照らし合わせていくことで、生活習慣を適宜修正していくことが可能となります。

減量を計画する際の「道しるべ」としてぜひご活用ください。

(公財) 茨城県総合健診協会

茨城県立健康プラザ

# ツールの使用方法

## Step 1 入力シートに現状の情報を入力する

●現状	
項目	値
身長(cm)	176.0
体重(kg)	100.0
年齢(歳)	49
日常的な身体活動レベル	1.50
BMI* <sup>1</sup>	32.3
推定消費エネルギー* <sup>2</sup>	2990

青いセルに  
数値を入力します。

自動的に数値が  
表示されます。

- 身長、体重、年齢を入力します。
- 日常的な身体活動レベルは、減量前の活動レベルについて、資料を参考に3つのレベルから選択します。
- BMIと推定消費エネルギーは、自動的に算出されます。

## Step 2 入力シートに食事と運動によるエネルギー低減量を入力する

●食事と運動によるエネルギー低減量	
食事によるエネルギー低減量(kcal/日)	100
運動種目(強度:メッツ)	2.5
運動時間(分)	30
運動によるエネルギー消費量(kcal/日)	131

青いセルに  
数値を入力します。

- 資料を参考に、一日に減らすことが可能なエネルギー摂取量を入力する。
- 実践可能な運動種目を選択し、運動強度(メッツ)と一日あたりの時間(分)を入力します。
- 運動によるエネルギー消費量は、自動的に算出されます。

### Step 3 体重記録シートに毎日の実測体重を入力する

日数	日付	予想体重	実測体重	メモ
0	H23.4.1	100.0	100.0	
1	H23.4.2	100.0	100.0	
2	H23.4.3	99.9	100.0	
3	H23.4.4	99.9	99.0	
4	H23.4.5	99.9	99.0	

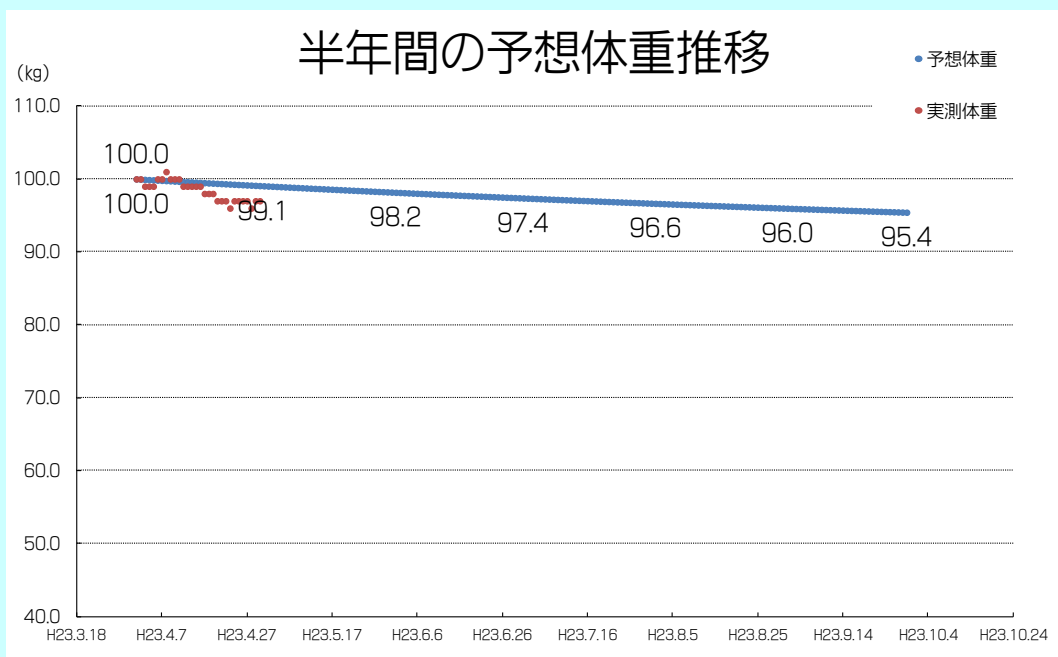
日付を入力します。

実測体重を入力します。

自由に活用してください。

- 日数「0」に日付を入力すると、半年間分の日付が自動で表示されます。
- 実測体重値を毎日記録しましょう。
- メモ欄は食事や運動内容を記録するなど、自由に活用してください。

### Step 4 予想体重推移シートで予想体重と実測体重を確認する



- 実測値と予想値を確認し、生活習慣を適宜見直すことができます。

# 用語の説明

## 日常的な身体活動レベル

身体活動レベル（PAL：Physical Activity Level）とは、日常生活の平均的な活動の強度を表したもので、1日の総エネルギー消費量が基礎代謝量の何倍になるかを示した値です。生活や仕事の内容によって、Ⅰ(低い：1.40-1.60)、Ⅱ(ふつう：1.60-1.90)、Ⅲ(高い：1.90-2.20)の3段階に分類されます。この分類では、日本人成人の人数比はおよそ1：2：1になります。

## 推定消費エネルギー

推定消費エネルギーは、「基礎エネルギー消費量」と「活動によって消費するエネルギー消費量」の和から算出しています。基礎エネルギー消費量は、安静状態の健常人が必要とするエネルギー量であり、ハリス・ベネディクトの式を用いて、年齢・身長・体重から簡易的に算出しています。活動によって消費するエネルギー消費量は、基礎エネルギー消費量に日常的な身体活動レベル（Ⅰ～Ⅲ）を累乗し、算出しています。

## エネルギー低減量

エネルギー低減量は、「食事でのどの程度摂取エネルギーを抑えたか？」と「運動によるエネルギー消費量」の和から算出しています。いずれも一日あたりの低減量を計算しています。運動によるエネルギー消費量は、「 $1.05 \times \text{運動強度} \times \text{運動時間（時間）} \times \text{体重}$ 」から簡易的に算出しています。

## 運動強度：メッツ

運動の強度を、安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。

参考資料に掲載されていない運動は、下記URLより国立健康・栄養研究所のホームページに掲載されている「改訂版：身体活動のメッツ表」をご参照ください。<http://www0.nih.go.jp/eiken/programs/2011mets.pdf>

## ● ● ● 使用上の注意 ● ● ●

- 本ツールは、原則として減量を必要とする方(BMI: body mass index  $\geq 25$ )を対象としています。それ以外の方は、参考程度にお使いください。
- 本ツールは、エネルギー低減量を推定する簡易的な計算式から減量過程を予想していることから、必ずしも正確に予測できるものではありません。個人の特性（年齢、体重、基礎代謝量等）により、減量過程が異なることが考えられます。
- 本ツールのご利用は、体重が一月以上安定している方に限ります。
- 体重記録シートは、自発的に記載するものであり、強制するものではありません。
- 本ツールに出力される結果は、あくまで参考情報です。必ず使用の手引きをご確認の上、生活習慣（食事と運動）に関する行動変容の糸口（きっかけ）としてご利用ください。

### 【連絡先】

(公財)茨城県総合健診協会  
茨城県立健康プラザ健康づくり情報部  
〒310-0852茨城県水戸市笠原町993-2  
TEL: 029-243-4216 FAX: 029-243-9785

(2013年3月作成)