

SocioFutureの特定保健指導

＼今と未来の健康に／

ツナグぷろぐらむ

● 選べる3コース



ガイア
(地球)

食事のカウンセリングが
中心のプログラム



ジュピター
(木星)

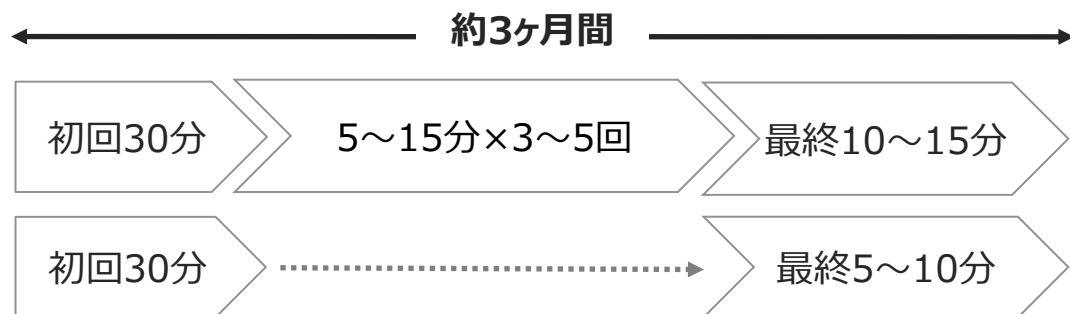
食事と運動両輪での
改善プログラム



ソレイユ
(太陽)

健康運動指導士や管理栄養士
による運動プログラム

● 実施スケジュール



※健診結果により、支援コースおよびサポート回数が異なります。

※初回はZoom等のオンラインで実施します。2回目以降は、オンライン/電話/メールから実施方法を選択できます。

SocioFuture (ソシオフューチャー) 株式会社
健康サポートセンター

● 特定保健指導 = 内臓脂肪を減らすための生活改善プログラム

▶内臓脂肪は生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常など）の大きな原因です。
実施目的は、病気になりにくい**健康的な生活習慣を身につけ**、将来の健康を守ることです。

目標「**体重の3%減**」



なぜ
3%  ?

減量に伴って内臓脂肪が減ると、**血圧・脂質・血糖**の改善が期待できます！

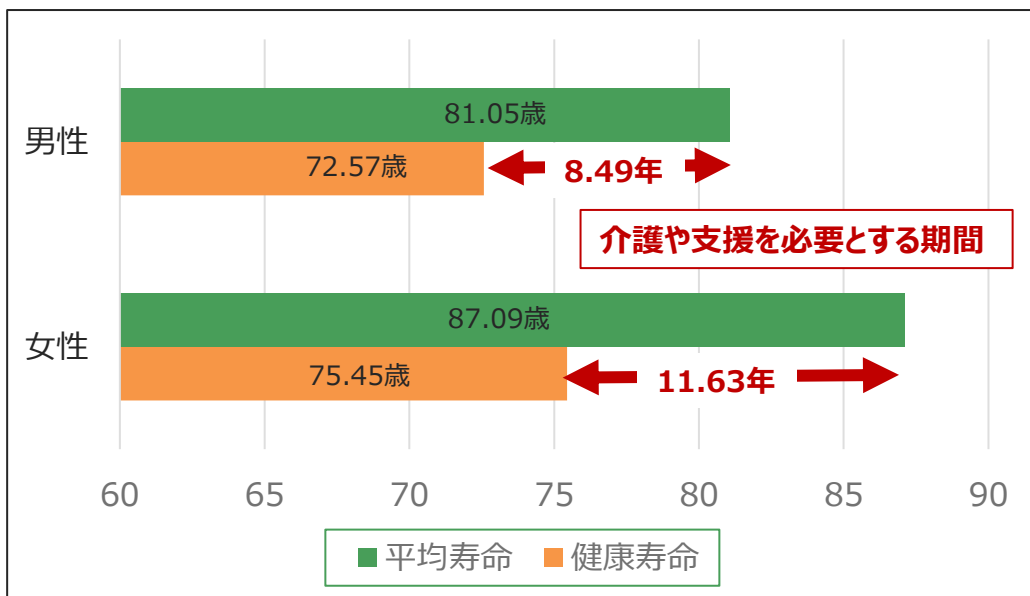
例：体重70kgの場合、 $70 \times 0.03 = 2.1\text{kg}$ 。

3%の小さな変化が将来の健康を大きく変えます！

“内臓脂肪”を放置すると健康寿命が縮まる…？

内臓脂肪を放置し生活習慣病が進行すると、脳卒中や心疾患などが重篤化し、日常で介助が必要になって、健康寿命（自立して健康に生活できる期間）が短くなる可能性があります。

健康寿命と平均寿命の格差(令和4年)



出典：厚生労働科学研究「次期健康づくり運動プラン作成と推進に向けた研究」

健康寿命を延ばす = 自立してあなたらしく生きる期間を延ばすことを目指しましょう！

現状チェック

該当箇所にを入れてみましょう 

内臓脂肪の蓄積

喫煙

内臓脂肪のCT画像



腹囲:男性85cm以上、女性90cm以上 またはBMI:25.0以上

- 内臓の周りに蓄積
- 蓄積されやすく、燃焼しやすい
- 悪玉の物質が分泌される

高血圧

高血糖

脂質異常

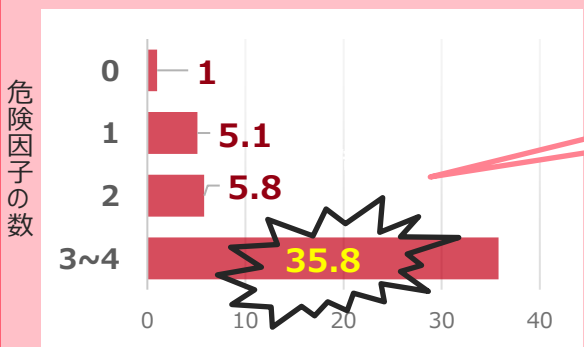
収縮期130mmHg以上または
拡張期85mmHg以上

空腹時(随時)血糖100mg/dl以上または
HbA1c 5.6%以上

中性脂肪150mg/dl以上または
HDLコレステロール39mg/dl以下

動脈硬化が進行(血管が脆く、硬く、狭くなる)

冠動脈疾患(心臓病)発症の危険度



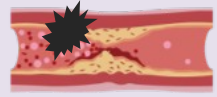
チェックした数(危険因子)が増える
ほど急激に動脈硬化が進行します

自覚症状がないまま
血管が変化していきます



放置すると...

重篤な病気を発症




脳梗塞、脳出血、心筋梗塞、腎不全など

認知症、要介護、寝たきり、透析など

自立した生活が難しくなり、生活の質が下がる



次のページでさらに詳しく自分のリスクを確認しましょう 

健診結果をチェック

あなたの健診結果を記入してみましょう！

健診項目			保健指導値	受診 勧奨値	今すぐ病院 すぐ治療	この検査で わかる病気
腹囲	cm		男性：85.0以上 女性：90.0以上			肥満・メタボ
身長	cm					
体重	kg					
BMI			25.0以上			
血圧	mmHg		130以上/ 85以上	140以上/ 90以上	160以上/ 100以上	高血圧
糖代謝	空腹時血糖 (随時血糖)	mg/dl	100以上	126以上	200以上	高血糖 (糖尿病)
	HbA1c	%	5.6以上	6.5以上	10.0以上	
	尿糖		+			
脂質	中性脂肪	mg/dl	150以上	300以上	1000以上	脂質異常症
	随時中性脂肪		175	300	1000以上	
	HDLコレステロール	mg/dl	39以下	—	—	
	LDLコレステロール	mg/dl	120以上	140以上	180以上	
	non-HDLコレステロール	mg/dl	150以上	170以上	210以上	
肝機能	AST (GOT)	U/L	31以上	51以上	100以上	肝機能障害
	ALT (GPT)	U/L	31以上	51以上	100以上	
	γ-GT(γ-GTP)	U/L	51以上	101以上	400以上	
腎機能	尿たんぱく		+			腎機能障害
	クレアチニン	mg/dl	男性：1.01以上 女性：0.71以上	男性：1.30以上 女性：1.00以上		
	e-GFR	ml/分 /1.73 m2	59以下	44以下		
	尿酸	mg/dl	7.0以上	7.0以上	9.0以上	

改善のポイントチェックして、効果的な行動計画を考えましょう。

① 体格

内臓脂肪の蓄積は生活習慣病リスクの主要因。腹囲は内臓脂肪の指標。

(腹囲・BMI)

BMIの計算方法			腹囲の測り方
BMI =	<input type="text"/> kg ÷	<input type="text"/> m ÷	<input type="text"/> m
	体重	身長	身長

◎おへその位置 ×くびれた位置
! 前かがみにならないよう注意!

② 血圧

血管にかかる圧力。高血圧は心臓負担・血管内壁の傷→動脈硬化。加齢やストレスも影響。

まずは血圧測定を!
朝：起床後朝食前(排尿後)
夜：就寝前

改善 POINT 

- 減量 
- 有酸素運動  血流UP
- 減塩 
- 睡眠不足解消 
- 節酒 

③ 糖代謝

血糖が高い状態が続くと糖尿病リスクが上昇。
インスリン作用の低下が原因になる。


血糖値の上昇が緩やかな食品。
玄米、全粒粉パンがオススメ






改善 POINT 

- 減量  摂取<消費
- 食後の運動  血流UP
- 規則的な食事リズム 
- 睡眠不足解消 
- 低GI食品利用 

④ 脂質

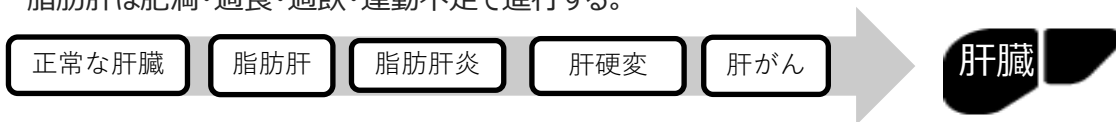
中性脂肪はエネルギー源だが過剰は脂肪蓄積に。
コレステロールは体内合成が主で、過剰だと動脈硬化に関与。

改善 POINT 

- 夕食は控えめに 
- 有酸素運動  脂肪燃焼
- 食物繊維の摂取 
- 大豆製品や青魚の摂取 
- 嗜好品の見直し 

⑤ 肝機能

肝臓は自覚症状が出にくい「沈黙の臓器」。
脂肪肝は肥満・過食・過飲・運動不足で進行する。



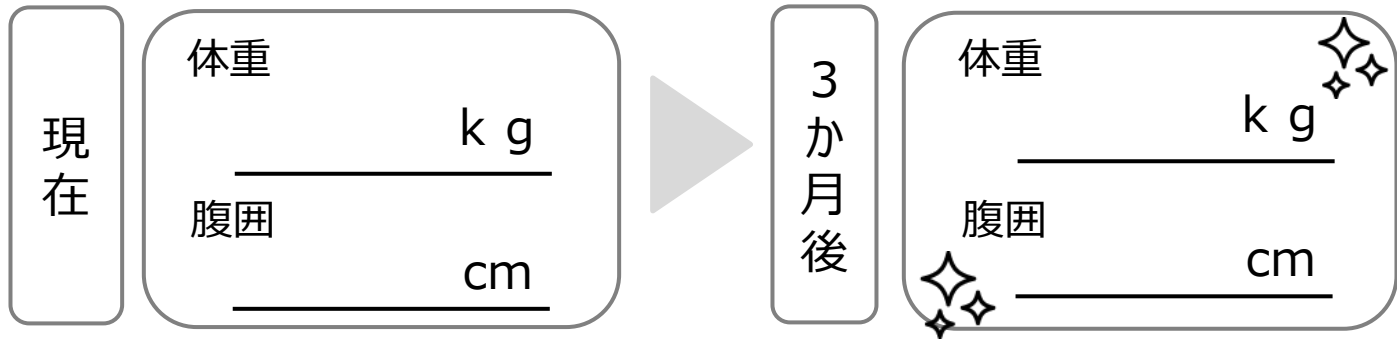
⑥ 腎機能

腎臓は血液をろ過する器官。血管障害（高血圧・糖尿病）は腎機能低下を招き、透析につながることも。

腎機能低下リスクがあるのはこんな方

- 高血圧
- 肥満
- 高血糖
- 喫煙
- 脂質異常症
- 高尿酸血症
- 加齢

目標設定

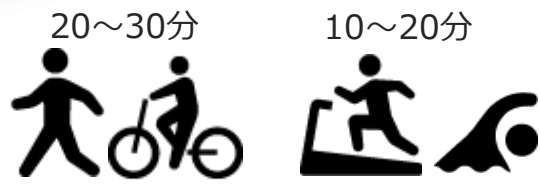


目標達成のために必要なカロリー調整	
- 1 kg	1日 78kcal
- 1.5kg	1日 117kcal
- 2kg	1日 156kcal
- 3kg	1日 233kcal

どうやって減らす？

食事

運動



156kcal相当

80kcal相当の消費

3ヶ月後も継続するには、運動を組み込む計画が有効です

食事の計画	消費エネルギー量	kcal
-------	----------	------

運動の計画	消費エネルギー量	kcal
-------	----------	------

その他計画	(喫煙、測定、休養等)
-------	-------------

実践：カロリー削減のコツ

食事編

<p>-78kcal</p>  <p>大盛り⇒普通盛り</p>	<p>-194kcal</p>  <p>豚バラ肉100g⇒ 豚もも肉100g</p>	<p>-81kcal</p>  <p>いかリング3個⇒ いかの刺身40g</p>	<p>-112kcal</p>  <p>酎ハイ9%⇒5%</p>
<p>-230kcal</p>  <p>加糖炭酸⇒ 0kcal炭酸</p>	<p>-150kcal</p>  <p>菓子パン⇒おにぎり</p>	<p>-117kcal</p>  <p>柿ピー1袋⇒ えだまめ10さや</p>	<p>-65kcal</p>  <p>マヨネーズ大匙1⇒ ノンオイル大匙1</p>
<p>-42kcal</p>  <p>500ml⇒350ml</p>	<p>-125kcal</p>  <p>唐揚げ串⇒焼き鳥(タレ)</p>	<p>注意</p>  <p>ポテトサラダやマカロニサラダは 食材(芋やマカロニ)に糖質が多く 調味料(マヨネーズ)に脂質が多い為 カロリーが高い</p>	<p>注意</p>  <p>ご飯1膳のカロリー = 木綿豆腐1丁のカロリー</p>

運動編

※体重70kg換算の場合



早歩き 11分 **-50kcal**

腕立て伏せ、腹筋など 15分

庭の草むしり 17分

普通歩行 21分

掃除 33分

ストレッチ 33分



ジョギング 13分 **-100kcal**

エアロビクス 23分

水中歩行 23分

自転車をこぐ(通勤) 29分

子供と遊ぶ(活発に) 34分

体のリズムを整えて、余分な脂肪をためない

ヘルシー 減る脂—ルーティーン

決まった時間に目が覚め、眠くなる——私たちには「体内時計」があります。
体内時計を整えると、**食べたものを効率よく使い、余分な脂肪をためにくい体**になります。

体内時計を整える2つの基本

① 太陽の光を浴びる

※1～2分ほど



② 起床後できるだけ 早めに朝食をとる



POINT

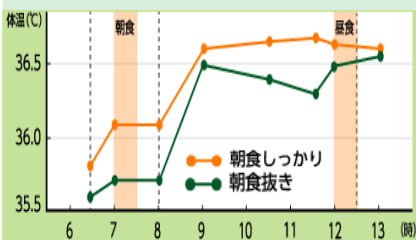


夜勤などで生活が不規則な方は、
起床時最初の食事を「朝食」と位置付けて
体内時計を整えることが重要です。

朝食のメリット

体温が上がり
消費エネルギーUP!

体温上昇の変化



『食べるを学ぼうKIDS』JAグループ福島

朝にたんぱく質を摂ると
**筋肉が増えやすく
基礎代謝が上がる!**



血糖値乱高下を抑え、
昼間の眠気を防ぐ!

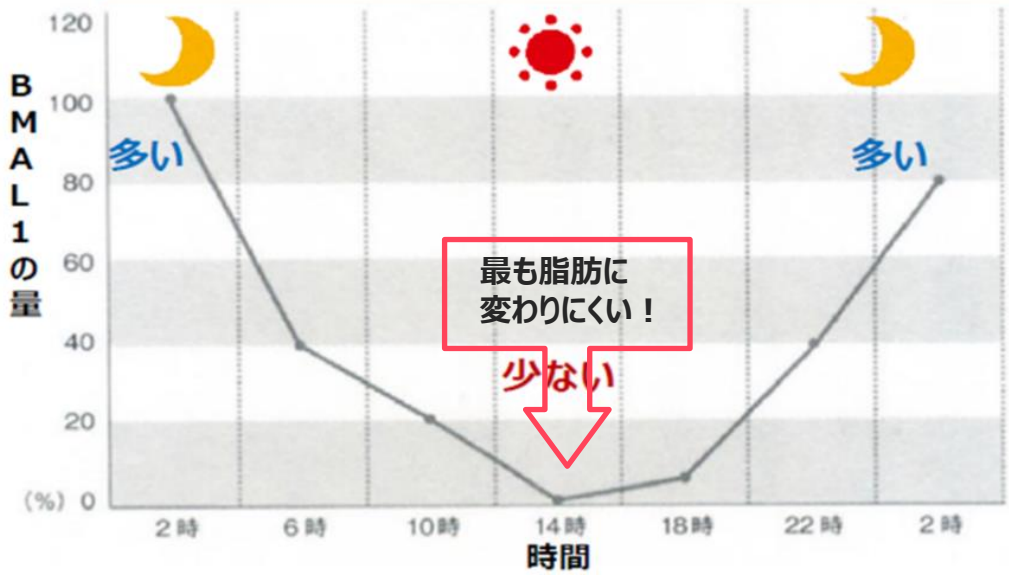


脂肪燃焼効果だけでなく
仕事のパフォーマンスもUP


脂肪をため込みにくい食事配分

脂肪のため込みにも体内時計が関わっています。
 脂肪をため込みやすくする時計遺伝子(BMAL1)が夜活発に働くことで
 遅い時間帯に食べる食事は脂肪としてため込まれやすくなります。
 逆に、BMAL 1 があまり働かないお昼間は脂肪がためこまれにくくなります。

脂肪組織中のBMAL1の量(相対値)



POINT

 ★脂肪がため込まれにくい 「昼」にしっかり食べる。間食もお昼間に済ませる。

★脂肪がため込まれやすい 「夜」は腹八分にする。

脂肪をため込みにくい食事配分 (比率) は
【朝:昼:夜 = 3:4:3】

＼忙しい大人の／
ヘルシー
減る脂ークイズ

体のメカニズムを踏まえた食生活に関するクイズです

Q1.内臓脂肪を溜めない理想的な食事配分とは？
(朝食：昼食：夕食＝合計を10とした場合)

A. 1:4:5

B. 3:4:3

C. 4:2:4

Q2.食事が1日1～2食の場合、体はどう変化する？

A. 健康的に痩せる

B. 太りやすくなる

Q3.夕食のとり方として、内臓脂肪を溜めにくい工夫は次のうちどれでしょう？

A. 食べない

B. おかずだけ食べる

C. ごはん、おかずは抑えて野菜を増やす

※回答はP.10にあります

ヘルシイ忙しい大人の 減る脂ークイズ < 回答&解説 >

Q1. 内臓脂肪を溜めない理想的な食事配分とは？
((朝食：昼食：夕食 = 合計を10とした場合)

B. 朝食3：昼食4：夕食3

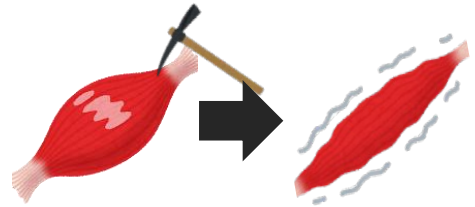
解説

代謝が高い昼食を最も多くすると、食べたものが脂肪になりやすく、夜の食べ過ぎも防げます。また、朝食でしっかり補給すると体内時計の代謝スイッチが入り基礎代謝が整い、内臓脂肪がつきにくくなります。

詳しくは、P.9「B M A L 1 (ビーマルワン) の項を参照

Q2. 食事が1日1～2食の場合、体はどう変化する？

B. 太りやすくなる



解説

食事回数が少ないと体は「エネルギー不足」と判断して消費を抑えます。エネルギーを確保するため筋肉が分解され筋肉量が減ると基礎代謝が下がり、同じ量を食べても太りやすくなります。

Q3. 夕食のとり方として、内臓脂肪を溜めにくい工夫は次のうちどれでしょう？

C. ごはん、おかずは抑えて野菜を増やす






解説

おかずだけの食事は脂質に偏りやすく高カロリーになりがちです。ごはんを1膳にし、野菜を取り入れることで、満足感を得ながら総カロリーを抑えやすくなります。

動ける！ カラダメソッド



カラダを動かしたときに期待される効果をご存じですか？

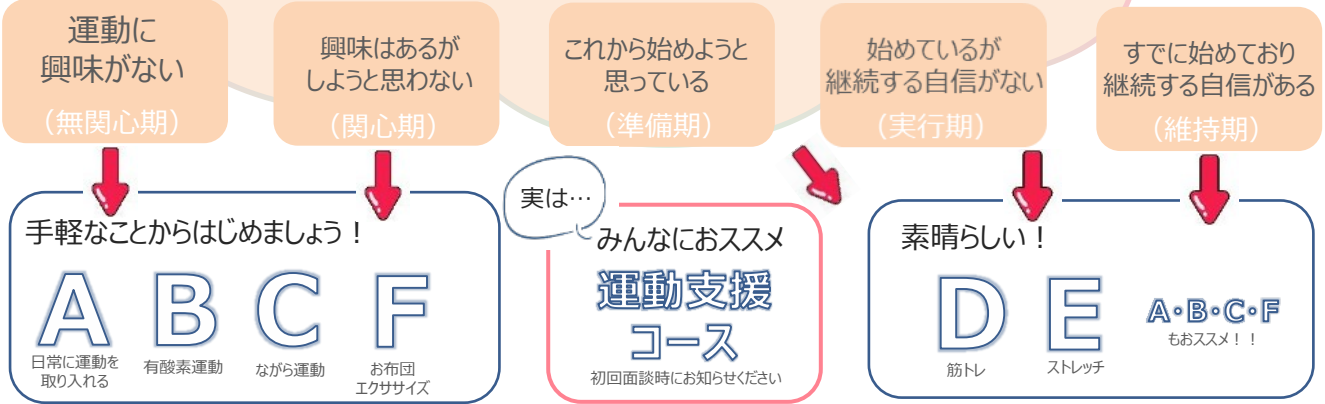
<p>有酸素運動</p>  <ul style="list-style-type: none"> ① 体脂肪の減少 ② 全身持久力の改善 ③ 血圧、血糖値、血中脂質の改善 	<p>ストレッチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ① リラクゼーション効果 ② 血圧安定 ③ 動脈硬化予防 	<p>筋トレ</p>  <ul style="list-style-type: none"> ① 身体機能の改善 ② 骨密度の改善 ③ 転倒・骨折のリスク低減
--	--	--



～あなたにおススメなメソッドをご紹介します～

運動診断

ご自身にあてはまる状況を選んでください。
その下に書かれているアルファベットのページをチェック！



次のページから具体的なメソッドを紹介しています。
該当のアルファベットをチェック！



A

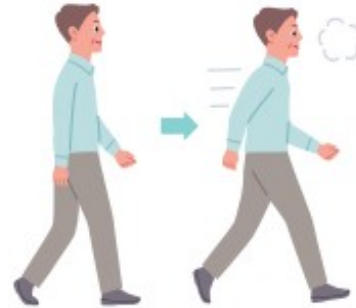
日常に運動を取り入れる

外で

目的地の
一つ前の駅で降りたり、
いつもと違う道を使ったり、
歩く時間を10分
(約1,000歩) 増やす。



歩幅を広くし、
速く歩く。



仕事場で

エレベーターではなく、
階段を使う。



時々
立ち上がって、
体を動かす。



自宅で

散歩の時間を
10分(約1,000歩)
増やす。



週に1回、
草むしりや
どこか1カ所の
大掃除をする。

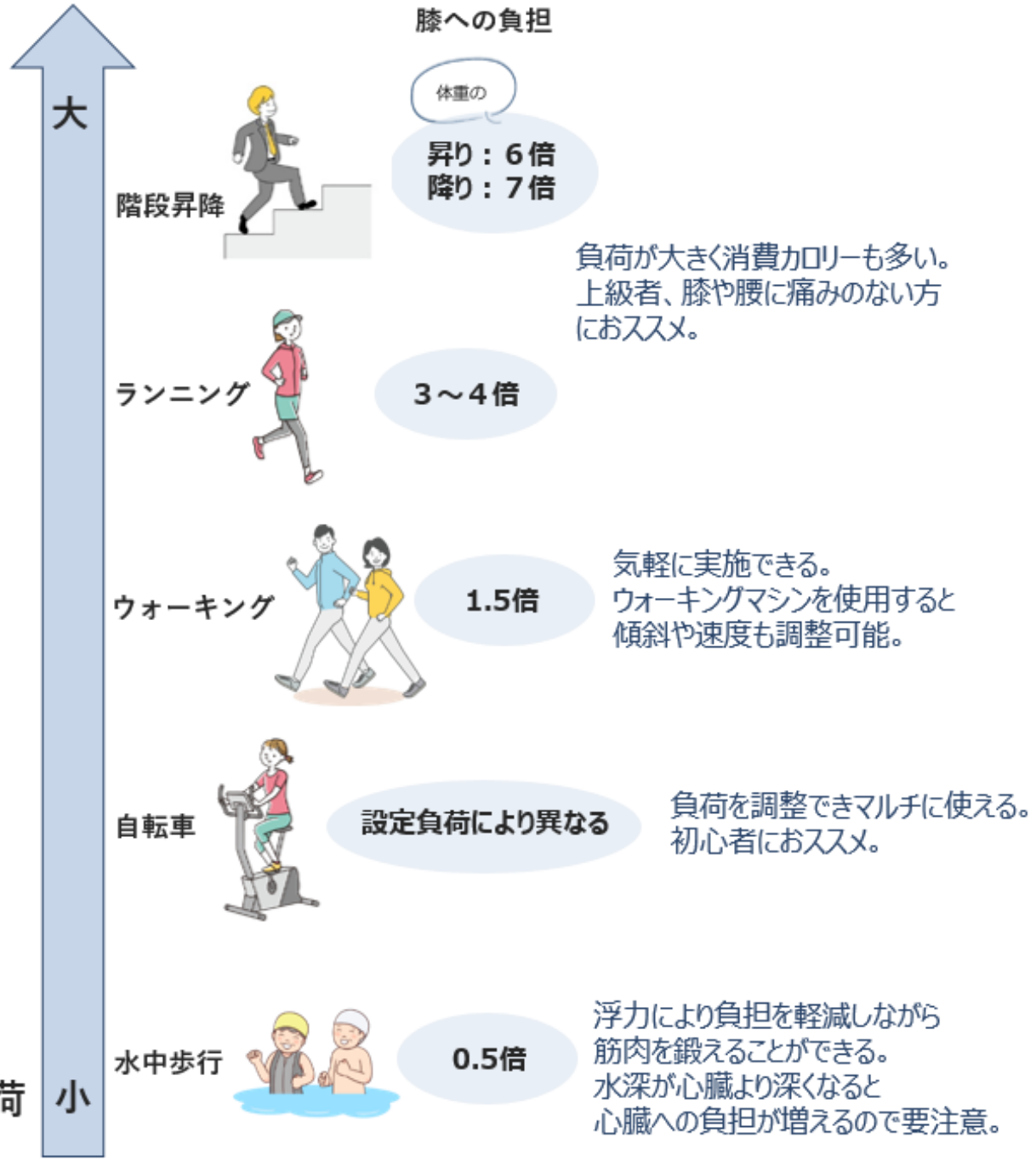


厚生労働省 アクティブプラン より抜粋

B

有酸素運動

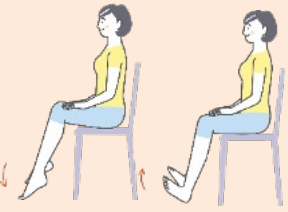
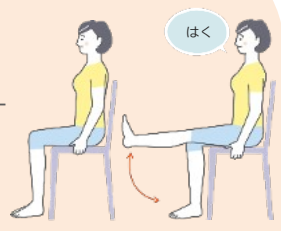
膝への負担



C ながら運動

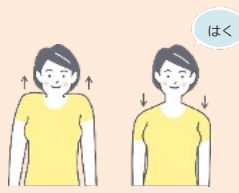
A. もものまえ 膝痛 予防

- ① 痛みのない所まで膝を伸ばす
- ② 片足ずつ行う
10回程度



B. ひざ下 血圧

- ① 踵を上げる
- ② つま先を上げる
- ③ 交互に繰り返す
30~50回



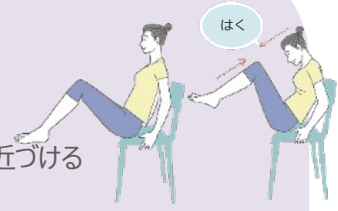
C. 肩 首・肩 ぐ

- ① 両肩に力を入れ引き上げる
- ② 力を抜き、ゆっくりと落とす
10回程度

D 筋トレ

D. おなか

- ① 両手で椅子をつかむ
- ② 腰を丸めて、膝とオデコを近づける
10回程度



E. スクワット

- ① 足を大きく広げる
- ② 椅子に座るように腰を落とす
10回程度

F. ふくらはぎ 血圧

- ① 壁やいすなどの支えを使用
- ② 踵をあげて、ゆっくりおろす
30~50回



動ける！ カラダメソッド

※高血圧の方が筋トレを実施する場合は医師にご相談のうえ行いましょう
※痛みを感じるときは、中止しましょう

E ストレッチ



G. わき腹 首・肩 ぐ 姿勢 改善

- ① 片手をあげる
- ② 体ごと反対側に倒す
20秒程度キープ

H. ももうら 膝痛 予防 姿勢 改善

- ① 片足を前に出す
- ② 手をももの上に乗せ、おじぎをする
20秒程度キープ



I. おしり 膝痛 予防

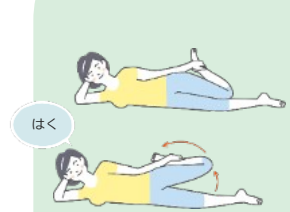
- ① 反対のものの上に足を乗せる
- ② 背中を伸ばしたままおじぎをする
20秒程度キープ



F お布団エクササイズ

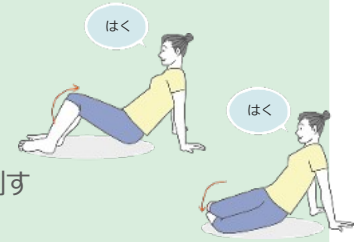
J. もものまえ 膝痛 予防

- ① 足首をつかむ
- ② 膝が開かないよう、後ろへ引く
10回程度



K. ひねり 姿勢 改善 膝痛 予防

- ① 両膝を立てる
- ② そろえたまま左右へ倒す
交互に10~20回



L. もものうら 膝痛 予防

- ① 片方のもも裏をつかむ
- ② 曲げている膝を伸ばす
10回程度





働くあなたのための節酒習慣

お酒は楽しみのひとつですが飲みすぎは病気や睡眠トラブルの原因に。量が増えるほどリスクも上がるので、適量を把握して長く楽しみましょう。



飲みすぎセルフチェック

- 1週間に4日以上飲むことがある
- 飲み過ぎて翌日後悔することがある
- 飲む量を減らせない
- 家族や職場から飲みすぎを心配された

判定

1つでも当てはまれば、
飲み方の見直しを検討しましょう。

参考：『AUDIT』

“適量”ってどのくらい？

1日あたりの目安：純アルコール量**20g程度**
～代表的な目安量（1日分）～



ビール500ml



ウイスキー60ml
(ダブル2杯)



日本酒180ml
(1合)



焼酎110ml
(2/3合)



ワイン180ml
(グラス2杯)



缶酎ハイ
5%500ml

純アルコール量と分解時間を計算！

アルコールウォッチ ▶

発行元：厚生労働省



今すぐできる節酒プラン

飲む分だけ冷やし、
お酒をストックしない



ノンアルで
代用が◎

休肝日は曜日を決める



水と交互に飲んで
ペースをゆっくり



自分でコントロールできない、離脱症状や生活への支障がある場合は、医療機関を受診しましょう。



今日から始める禁煙習慣

喫煙は意思だけでやめるのは難しい「ニコチン依存症」という病気です。
支援や治療の利用を検討しましょう。



ニコチン依存症セルフチェック

- 起床後5分以内に最初の1本を吸う
- 自分が決めた本数より多く吸ってしまう
- 禁煙や本数を減らすと強い欲求（吸いたい気持ち）が出る
- 本数を減らすとイライラや不安などの症状が出る



1つでも当てはまれば、ニコチン依存の可能性あります。
専門的な支援を検討しましょう。

出典：FTND

今すぐできる禁煙プラン～自力で頑張る方向け～

灰皿・ライター・たばこを処分する

禁煙開始日を決める

吸いたくなったら
ガム・深呼吸・散歩・歯磨き

禁煙補助剤の活用

ニコチンガム
(薬局・薬店)

噛むタイプの禁煙補助薬。
ニコチンが含まれ、口の粘膜から
吸収されて禁断症状を和らげます。

ニコチンパッチ
(薬局・薬店・医療機関)

皮膚に貼る薬で、一定量の
ニコチンが血中にゆっくり移行し、
禁断症状を軽減します。

飲み薬
(医療機関)

医師の指導のもとで使用する薬
で、吸いたい気持ちを抑えたり、
喫煙の満足感を減らしてやめやす
くします。



睡眠不足は今すぐ対策を

働く世代に必要な睡眠時間は**最低6時間**。睡眠不足は食欲を増すホルモン（グレリン）を増やし、食欲を抑えるホルモン（レプチン）を減らします。結果として過食や体重増加につながりやすく、**血圧・血糖・脂質に悪影響を与える可能性があります。**



睡眠の質チェック

- 寝つきが悪い
- 夜中に目が覚め、その後再び眠るのが難しい
- 日中に倦怠感や強い眠気がある
- 1日の睡眠が平均で6時間未満である

判定

ひとつでも「はい」がある人は、睡眠が不足している可能性があります。対策を始めましょう。

参考：厚生労働省『良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと』

今すぐできる快眠プラン

就寝・起床の時間を揃える



まずは
1週間！

就寝1時間前はスマホの画面をオフ又は照度ダウン



カフェイン摂取を減らし、夕方以降は控える



就寝直前に避けるべきこと

激しい運動



脳が覚醒して寝つきが悪くなるため、運動は日中か早めの時間に

飲酒



睡眠の質が下がり夜間に目が覚めやすくなる

喫煙



覚醒作用により入眠や睡眠の継続を妨げる

日中の強い眠気、大きないびき、呼吸が止まるような症状（睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合）、または長期間の不眠が続く場合は、早めに専門医へ相談してください。

健康情報のご案内

パソコン・タブレット・スマートフォンから
手軽にアクセス
気になる**健康情報盛りだくさん!**



利用手順 初回面談時に  メールを受信!

- ①メール文中の**PC版URL**をクリック
- ②メール文中の**ID・パスワード**を入力し保健指導システムへログイン
- ③左メニューの**情報提供**をクリック

※メールの受信制限をしている場合は、ドメイン指定受信の設定をお願いします。
右記、ドメインを登録ください。【@wellsport-club.com】

—スマートフォン版URLの活用法—



スマートフォン版は
日々の記録に便利!

体重や食事内容を記録して
健康管理に役立てましょう♪

※本ツールが使用できるパソコンはインターネットに接続できるWindowsパソコンです。
(Google Chrome、Microsoft Edge対応)

よくあるお問い合わせ：

「スマートフォンでZOOMに入室したいができない🔵」

原因1：Zoomアプリが未インストール

App Store / Google Playで
「ZOOM-One Platform to Connect」を
インストールしてください。



原因2：ID・パスワード、通信状態の問題

ミーティングID／パスワードを再確認
Wi-Fiや通信を再接続

それでも解決しない場合は、下記のフリーダイヤルへお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

SocioFuture 健康サポートセンター

お電話：0120-537-143（平日9:00～19:00）

★音声ガイダンスが流れたら

1番を選択してください

メール：info@scft-healthcare.jp

2026.3 改訂