

## 2 運動支援 (エクササイズガイド 2006)

- ★ メタボリックシンドローム予防には、「有酸素運動」が効果的
- ★ 身体活動 = 「運動」 + 「生活活動」
  - ☆ 運動：体力の維持・向上を目的として実施するもの
  - ☆ 生活活動：運動以外の身体活動 (例：労働・家事・通勤・通学・趣味 等)
- ★ 内臓脂肪を確実に減少させるには、週に10エクササイズ程度か、それ以上の運動量を目標に！ (= 30分間の速歩を週5回行う運動量に相当)

平成18年7月 国により、だれもが取り組める運動量の目安を示す「エクササイズガイド2006」が作成された。毎日の生活の中で日常的に体を動かす「生活活動」と「運動」を合わせて身体活動のメニューとし、実生活に合った活動ができるようになっている。

### 身体活動を表す単位

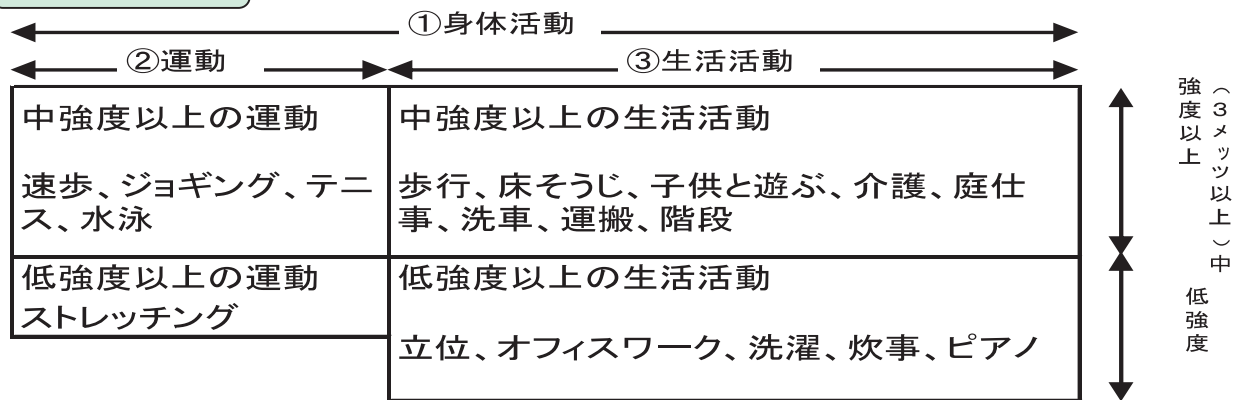
**メッツ** (酸素摂取量で約 3.5ml/kg/分に相当)

身体活動の強さ：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

**エクササイズ (Ex)**

身体活動の量：身体活動の強度 (メッツ) × 身体活動の実施時間 (時)

### 身体活動 (図)



### 運動の種類

メタボリックシンドロームの予防に最も効果的な運動は、有酸素運動である。有酸素運動だけではなく、筋力運動、ストレッチングも行い、バランスのとれた体力づくりをすることが大切である。

(例)

**有酸素運動**：ウォーキング、水泳、ジョギングなど

**筋力運動**：腕立て伏せ、上体起こし、スクワットなど

**柔軟性運動**：ストレッチングなど

### 3 運動療法の手法

- ① 身体活動量の評価    ② 体力の評価    ③ 身体活動量の目標設定    ④ 実践

#### 身体活動量の評価

「身体活動量評価のためのチェックシート」を使い、現在の身体活動量をチェックする。

身体活動量評価のためのチェックシート

	活動内容					運動	生活活動	合計
月						0 EX	3 EX	3 EX
火						3 EX	2 EX	5 EX
水						0 EX	3 EX	3 EX
木						0 EX	2 EX	2 EX
金						3 EX	1 EX	4 EX
土						1 EX	2 EX	3 EX
日						1 EX	2 EX	3 EX
合計						8 EX	15 EX	23 EX

<参考>1エクササイズの例

	活動内容	時間(分)
運動	ボーリング、バレーボール、フリスビー、ウエイトトレーニング(軽・中強度)	20
	速歩、体操(ラジオ体操など)、ゴルフ(カートと使って)、卓球、バドミントン、アクアビクス、太極拳	15
	軽いジョギング、ウエイトトレーニング(高強度)、ジャズダンス、エアロビクス、バスケットボール、水泳(ゆっくり)、サッカー、テニス、スキー、スケート	10
	ランニング、水泳、柔道、空手	7~8
生活活動	普通歩行、床掃除、荷物の積み下ろし、子供の世話、洗車	20
	速歩、自転車、介護、庭仕事、子供と遊ぶ(歩く/走る、中強度)	15
	芝刈り(電動芝刈り機を使って、歩きながら)、家具の移動、階段の上り下り、雪かき	10
	重い荷物を運ぶ	7~8

#### 体力評価

体力(持久力と筋力)が対象者の性や年代に対応する目標に達しているかをチェック  
 チェック方法 [28ページ参照]

#### 目標設定

現在のエクササイズから、目標設定

現在の身体活動量	目 標
23Ex以上の者	①現在の身体活動量の維持②体力評価の結果に応じた運動の実施
23Exに達していない者	自分の体力にあった活動様式を選んで漸進的に進める
運 2Ex以下の者	「2Ex」からはじめ、体が慣れてきたら「4Ex」へと進める
動 4Ex以上の者	10Ex

#### コラム: 1週間に10Ex

30分間の速歩 週5日	$4\text{METS} \times 30\text{分}/60\text{分} \times 5\text{日} = 10\text{Ex}$
平日 自宅から駅までの徒歩(往復20分) 5日 昼休みの外出(徒歩往復20分) 1日 駅や職場の階段利用(5分) 5日 休日 買い物への行き帰りや散歩(20分) 庭仕事(30分)	$3.3\text{METS} \times 20\text{分}/60\text{分} \times 5\text{日} = 5\text{Ex}$ $3.3\text{METS} \times 20\text{分}/60\text{分} \times 1\text{日} = 1\text{Ex}$ $(3\text{METS} + 8\text{METS}) / 2 \times 5\text{分}/60\text{分} \times 5\text{日} = 2.5\text{Ex}$ $3\text{METS} \times 30\text{分}/60\text{分} = 1.5\text{Ex}$ $4.5\text{METS} \times 30\text{分}/60\text{分} = 2\text{Ex}$
速歩30分 筋力トレーニング40分 階段上り下り10分 毎日	$4\text{METS} \times 30\text{分}/60\text{分} \times 1\text{日} = 2\text{Ex}$ $3\text{METS} \times 40\text{分}/60\text{分} \times 1\text{日} = 2\text{Ex}$ $(3\text{METS} + 8\text{METS}) / 2 \times 10\text{分}/60\text{分} \times 7\text{日} = 6.4\text{Ex}$
水中ウォーキング500m 30分週2回 自転車エルゴメーター(40W) 30分週2日 筋力トレーニング5種目(20回できる重さで15回)(全体で20分実施週2回)	$4\text{METS} \times 30\text{分}/60\text{分} \times 2\text{日} = 2\text{Ex}$ $4\text{METS} \times 30\text{分}/60\text{分} \times 4\text{日} = 4\text{Ex}$ $3\text{METS} \times 20\text{分}/60\text{分} \times 4\text{日} = 4\text{Ex}$

## 身体活動量評価のためのチェックシート

	活動内容					運動	生活活動	合計
月						EX	EX	EX
火						EX	EX	EX
水						EX	EX	EX
木						EX	EX	EX
金						EX	EX	EX
土						EX	EX	EX
日						EX	EX	EX
合計						EX	EX	EX

## ＜参考＞ 1エクササイズの例

活動内容		時間 (分)
運動	ボーリング、バレーボール、フリスビー、ウエイトトレーニング (軽・中強度)	20
	速歩、体操(ラジオ体操など)、ゴルフ(カートと使って)、卓球、 バドミントン、アクアビクス、太極拳	15
	軽いジョギング、ウエイトトレーニング(高強度)、ジャズダンス、 エアロビクス、バスケットボール、水泳(ゆっくり)、サッカー、テ ニス、スキー、スケート	10
	ランニング、水泳、柔道、空手	7～8
生活活動	普通歩行、床掃除、荷物の積み下ろし、子供の世話、洗車	20
	速歩、自転車、介護、庭仕事、子供と遊ぶ(歩く/走る、中強度)	15
	芝刈り(電動芝刈り機を使って、歩きながら)、家具の移動、階段の 上り下り、雪かき	10
	重い荷物を運ぶ	7～8

## 持久力チェック

- ①3分間「ややきつい」と感じる自分が感じる速さで歩き、その距離を測定する。
- ②測定した距離（m）から、表で自分の持久力について評価する。
- ③測定した距離（m）が、表の性・年代に対応する距離以上の場合は、生活習慣病予防のための持久力にほぼ達している。
- ④測定した距離（m）が、表の距離未満の場合は、目標となる持久力に達していない。

**性・年代別の歩行距離**

		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
男性	3分間の歩行距離 m	375	360	360	345	345
	歩行速度 (m/分)	125	120	120	115	115
女性	3分間の歩行距離 m	345	345	330	315	300
	歩行速度 (m/分)	115	115	110	105	100

## 筋力チェック

- ①椅子からの座り立ちを10回行い、時間を測定する。
- ②測定した時間（秒）から、表で自分の筋力を評価する。
- ③測定した時間（秒）の結果が、表の性・年代に対応する「普通」または「速い」に該当する場合は、生活習慣病予防のために目標となる筋力に達している。
- ④表の「遅い」に該当する場合は、目標となる筋力に達していない。

**性・年代別の時間（秒）**

年齢 (歳)	男性			女性		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20-39	6秒以内	7-9秒	10秒以上	7秒以内	8-9秒	10秒以上
40-49	7秒以内	8-10秒	11秒以上	7秒以内	8-10秒	11秒以上
50-59	7秒以内	8-12秒	13秒以上	7秒以内	8-12秒	13秒以上
60-69	8秒以内	9-13秒	14秒以上	8秒以内	9-16秒	17秒以上
70-	9秒以内	10-17秒	18秒以上	9秒以内	11-20秒	21秒以上

## コラム：内臓脂肪減少のための身体活動

内臓脂肪を確実に減少させるには、

週に10エクササイズ程度か、それ以上の運動量を目標に！

(=30分間の速歩を週5回行う運動量に相当)

食事摂取量を変えないのであれば、週10エクササイズの運動活動を増加させれば、1ヶ月で1～2%近くの内臓脂肪が減少するとされている。

## 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良く～

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は？

① cm

②当面目標とする腹囲は？

② cm

メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③当面の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

④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？

② cm × 7,000kcal<sup>※</sup> = ④ kcal

④ kcal ÷ ③ か月 ÷ 30日 = 1日あたりに減らすエネルギー kcal

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに減らすエネルギー

kcal

運動で

kcal

食事で

kcal



## 参考資料 1 身体活動のエクササイズ数表

身体活動量の自己評価や、運動指針を満たすための身体活動（運動、生活活動）の組み合わせを考える時に参考にするため、いろいろな身体活動の1エクササイズ（メッツ・時）の値を以下の表に示す。

### 「3メッツ」以上の運動（身体活動量の目標の計算に含むもの）

メッツ	活動内容	1エクササイズに相当する時間
3.0	自転車エルゴメーター：50ワット、とても軽い活動、ウェイトトレーニング（軽・中等度）、ボーリング、フリスビー、バレーボール	20分
3.5	体操（家で。軽・中等度）、ゴルフ（カートを使って。待ち時間を除く。注2参照）	18分
3.8	やや速歩（平地、やや速めに=94m/分）	16分
4.0	速歩（平地、95~100m/分程度）、水中運動、水中で柔軟体操、卓球、太極拳、アクアビクス、水中体操	15分
4.5	バドミントン、ゴルフ（クラブを自分で運ぶ。待ち時間を除く。）	13分
4.8	バレエ、モダン、ツイスト、ジャズ、タップ	13分
5.0	ソフトボールまたは野球、子どもの遊び（石蹴り、ドッジボール、遊戯具、ビー玉遊びなど）、かなり速歩（平地、速く=107m/分）	12分
5.5	自転車エルゴメーター：100ワット、軽い活動	11分
6.0	ウェイトトレーニング（高強度、パワーリフティング、ボディビル）、美容体操、ジャズダンス、ジョギングと歩行の組み合わせ（ジョギングは10分以下）、バスケットボール、スイミング：ゆっくりしたストローク	10分
6.5	エアロビクス	9分
7.0	ジョギング、サッカー、テニス、水泳：背泳、スケート、スキー	9分
7.5	山を登る：約1~2kgの荷物を背負って	8分
8.0	サイクリング（約20km/時）、ランニング：134m/分、水泳：クロール、ゆっくり（約45m/分）、軽度~中強度	8分
10.0	ランニング：161m/分、柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー、ラグビー、水泳：平泳ぎ	6分
11.0	水泳：バタフライ、水泳：クロール、速い（約70m/分）、活発な活動	5分
15.0	ランニング：階段を上がる	4分

Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. Compendium of Physical Activities: An update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc, 2000;32 (Suppl):S498-S516.

「3メッツ」以上の生活活動（身体活動量の目標の計算に含むもの）

メッツ	活動内容	1エクササイズに相当する時間
3.0	普通歩行（平地、67m/分、幼い子ども・犬を連れて、買い物など）釣り（2.5（船で座って）～6.0（溪流フィッシング））、屋内の掃除、家財道具の片付け、大工仕事、梱包、ギター：ロック（立位）、車の荷物の積み下ろし、階段を下りる、子どもの世話（立位）	20分
3.3	歩行（平地、81m/分、通勤時など）、カーペット掃き、フロア掃き	18分
3.5	モップ、掃除機、箱詰め作業、軽い荷物運び 電気関係の仕事：配管工事	17分
3.8	やや速歩（平地、やや速めに＝94m/分）、床磨き、風呂掃除	16分
4.0	速歩（平地、95～100m/分程度）、自転車に乗る：16km/時未満、レジャー、通勤、娯楽、子どもと遊ぶ・動物の世話（徒歩/走る、中強度）、高齢者や障害者の介護、屋根の雪下ろし、ドラム、車椅子を押し、子どもと遊ぶ（歩く/走る、中強度）	15分
4.5	苗木の植栽、庭の草むしり、耕作、農作業：家畜に餌を与える	13分
5.0	子どもと遊ぶ・動物の世話（歩く/走る、活発に）、かなり速歩（平地、速く＝107m/分）	12分
5.5	芝刈り（電動芝刈り機を使って、歩きながら）	11分
6.0	家具、家財道具の移動・運搬、スコップで雪かきをする	10分
8.0	運搬（重い負荷）、農作業：干し草をまとめる、納屋の掃除、鶏の世話、活発な活動、階段を上がる	8分
9.0	荷物を運ぶ：上の階へ運ぶ	7分

Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. Compendium of Physical Activities: An update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc, 2000;32 (Suppl):S498-S516.

コラム：エクササイズ

【計算例：身体活動量（メッツ・時）】

- ① 3メッツの身体活動を1時間行った場合： $3 \text{メッツ} \times 1 \text{時間} = 3 \text{エクササイズ}$   
 ② 6メッツの身体活動を30分行った場合： $6 \text{メッツ} \times 1/2 \text{時間} = 3 \text{エクササイズ}$

【1エクササイズのエネルギー消費量】

1.  $0.5 \times \text{エクササイズ（メッツ・時）} \times \text{体重（kg）}$

体重	40kg	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
エネルギー消費量	42kcal	53kcal	63kcal	74kcal	84kcal	95kcal

※1Exの身体活動量に相当するエネルギー消費量は、個人の体重により異なる。

このため、生活習慣病予防のために必要な身体活動量を個人の体重に関係なく示すために、「メッツ」と「エクササイズ」という単位で表す。

## 5. 生活習慣改善のために役立つ健康づくり機関の情報

(岡山県南部健康づくりセンター 沼田 健之)

### 1 メタボリックシンドロームに関する専門医等の情報

- メタボリックシンドロームは、日本血栓止血学会、日本高血圧学会、日本動脈硬化学会、日本循環器学会、日本糖尿病学会、日本肥満学会、日本腎臓学会、日本内科学会が中心になって診断基準が制定されたが、実際の診療にあたっている専門医としては、主として糖尿病、循環器病の専門医となるので、それら学会等のホームページを下記に紹介する。

#### 日本糖尿病学会のホームページ (<http://www.jds.or.jp/>)

ホームページ内の専門医認定制度の項に専門医、教育認定施設が検索できるようになっている。

#### 日本糖尿病協会のホームページ (<http://nittokyo.or.jp>)

糖尿病患者とその家族、医師、看護師、栄養士などの医療スタッフで作られる友の会に関するホームページで、その支部(病院)、友の会の一覧が掲載されている。

#### 日本循環器病学会のホームページ (<http://www.j-circ.or.jp/>)

ホームページ内の専門医制度の項に会員名簿・専門医名簿があり、都道府県別に選択、検索できる。

(運動指導士会 所 直志)

### 2 運動処方のできる施設の情報

#### ★NPO法人日本健康運動指導士会岡山県支部

住所 岡山市平田408-1 電話 (090)5700-2970

健康運動指導士の派遣

#### 運動処方の出来る場、運動が出来る場

施設名	住所	電話
レイスポーツクラブ岡山	700-0944 岡山市泉田25-3	086-233-2626
OSKスポーツクラブ岡山	700-0028 岡山市絵図町1-50	086-252-3111
OSKスポーツクラブ藤原	703-8248 岡山市穰84-1	086-271-1711
淳風会健康管理センター 淳風ヘルスクラブ	700-0913 岡山市大供2-3-1	086-226-2666
OSKスポーツクラブ吉備	701-0151 岡山市平野533-1	086-293-2425
OSKメディカルフィットネスクラブ榊原	700-0823 岡山市丸の内2-1-10	086-801-7345
おかやま社会保険センター	700-0032 岡山市昭和町12-15	086-252-1101
岡山県南部健康づくりセンター	700-0952 岡山市平田408-1	086-246-6250
岡山県水島サロン	712-8057 倉敷市水島東千鳥1-50	086-444-1836
倉敷社会保険健康センター	710-0043 倉敷市羽島666-1	086-434-9111
OSKスポーツクラブ玉野	706-0011 玉野市宇野1-38-1メルカ3F	0863-32-3246
笠岡第一病院附属診療所健康管理センター 健康増進クラブ ONE	714-0083 笠岡市二番町2-9	08656-2-5018
オーパルススポーツコム総社	719-1126 総社市総社1008	0866-93-1300
OSKスポーツクラブ総社	719-1156 総社市門田381	0866-94-0888
津山市温水プール レインボー	709-4603 津山市中北下1253	0868-57-2311



### 3 対象者に応じた栄養指導

- ★ 栄養指導が必要な者が、地域で快適な日常生活を過ごすためには、地域全体で支援する必要がある。そのため、医療機関での栄養指導や栄養指導後の継続的な支援が困難な場合は、地域の社会資源を活用することで対応が可能である。
- ★ 栄養指導を継続的に実施するためには、対象者の生活スタイルに対応した手法を用いて効果的に実施する必要がある。

- 対象者が「どのような方法」であれば栄養指導が受かれるのかを確認し、これからの栄養指導計画（指導を受ける場所、回数、内容等）を対象者と一緒に考える。

#### 栄養指導を重点的に実施する場合

- (1) 実施機関に出向くことができる場合
  - ① 岡山県栄養士会栄養ケア・ステーションを利用する。
  - ② 岡山市医師会総合メディカルセンターを利用する
- (2) 実施機関に出向くことができない場合
  - ① 電話・e-mail を活用する。
  - ② 勤務先への訪問による個別指導を活用する。

#### 栄養指導と運動指導を併用する場合

- (1) 実施機関へ出向くことができる場合
  - 健康増進施設を活用する。
- (2) 実施機関へ出向くことができない場合
  - 栄養ケア・ステーションを活用する。

#### メタボリックシンドローム関連疾患に対する栄養指導を実施する場合

- (1) 実施医療機関へ出向くことができる場合
  - 地域の医療機関を利用する。
- (2) 実施医療機関へ出向くことができない場合
  - 栄養ケア・ステーションを活用する。

## 栄養指導を実施するまでの流れ

### 〈ステップ1〉 栄養指導を受ける場所・方法を決める

→ 36 ページに

- (1) 実施機関へ行くことができる場合
  - ① 栄養ケア・ステーションを活用する。
  - ② 岡山市医師会メディカルセンターを利用する。
- (2) 実施機関へ行くことができない場合
  - ※ただし、初回は面接が必要である
  - 栄養ケア・ステーションを活用する
  - ア 電話・e-mailを活用する。
  - イ 勤務先・自宅へ訪問してもらう。

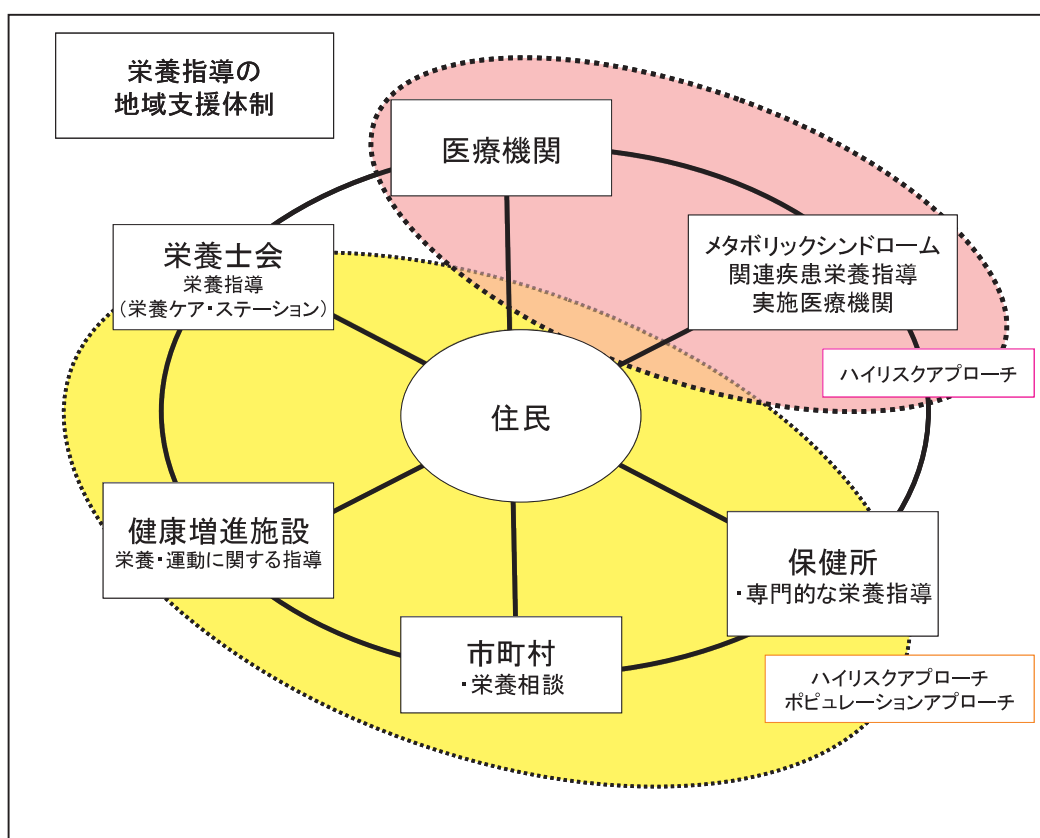
### 〈ステップ2〉 栄養指導・運動指導の種別を決める

→ 37 ページに

- (1) 栄養指導だけを受ける
  - ① 栄養ケア・ステーションを活用する。
  - ② 岡山市医師会総合メディカルセンターを利用する。
- (2) 実技を含めた運動指導と栄養指導を受ける
  - 健康増進施設を活用する。
- (3) 実技を伴わない運動指導と栄養指導を受ける
  - 栄養ケア・ステーションを活用する。

### 〈ステップ3〉 対象者と一緒に栄養指導計画を決める

(初回指導予定日、今後の指導計画等)



## 4 栄養指導のできる施設の情報

### ★岡山県栄養士会 「栄養ケア・ステーション」

住所 岡山市古京町 1-1-17 電話番号 (086) 273-6610

岡山県栄養士会では、栄養指導事業として「栄養ケア・ステーション」を立ち上げている。

### ★岡山市医師会総合メディカルセンター

住所 岡山市古京町 1-1-10-201(岡山衛生会館 2階) 電話番号 (086) 272-7733

岡山県栄養士会が栄養指導を協力している。

### 栄養指導のできる健康増進施設

施設名	住所		電話番号
おかやま社会保険センター	700-0032	岡山市昭和町12-15	086-252-1101
(株)岡山スポーツ会館 各施設	700-0028	岡山市絵図町1-50	086-252-3111
淳風会健康管理センター淳風ヘルスクラブ	700-0913	岡山市大供2-3-1	086-226-2666
RSCレイスportsクラブ岡山	700-0944	岡山市泉田25-3	086-233-2626
岡山県南部健康づくりセンター	700-0952	岡山市平田408-1	086-246-6250
倉敷社会保険センター	710-0043	倉敷市羽島666-1	086-434-9111
笠岡第一病院附属診療所健康管理センター清和アスレチッククラブ	714-0083	笠岡市二番町2-9	08656-2-5018

### 県内各保健所

各保健所において、管理栄養士による栄養指導を実施している。

名称		所在地		電話番号
県 保 健 所	岡山保健所	703-8278	岡山市古京町1-1-17	086-272-3950
	東備保健所	705-0022	備前市東片上213-1	0869-64-2255
	倉敷保健所	710-8530	倉敷市羽島1083	086-434-7025
	井笠保健所	714-8502	笠岡市六番町2-5	0865-69-1673
	高梁保健所	716-8585	高梁市落合町近似286-1	0866-21-2835
	新見保健所	718-8560	新見市新見2056-1	0867-72-5691
	真庭保健所	717-0013	真庭市勝山620-5	0867-44-2991
	津山保健所	708-0051	津山市椿高下114	0868-23-0148
	勝英保健所	707-8585	美作市入田291-2	0868-72-0911
	岡山市保健所	700-8546	岡山市鹿田町1-1-1	086-803-1263
	倉敷市保健所	710-0834	倉敷市笹沖170	086-434-9800

## メタボリックシンドローム関連疾患の栄養指導をしている病院

○は実施、◎は専門性が高い、□は訪問指導をしていることを表しています。

(岡山県栄養士会調 平成20年2月末現在)

病院名	住所	電話番号	肥満	高血圧	糖尿病	高脂血症
岡山市						
岡山赤十字病院	岡山市青江 2-1-1	086-222-8811	○	○	◎	○
医療法人社団操仁会	岡山市高屋 343	086-272-4088	○	○	○	○
岡山中央奉還町病院	岡山市奉還町 2-18-19	086-251-2222	○	○	○	○
佐藤内科	岡山市中山下 1-2-40	086-231-5678	○	○	◎	○
岡山済生会総合病院	岡山市伊福町 1-17-18	086-252-2218	○	○	◎	○
(医)三友会 いしま病院	岡山市伊島町 2-1-32	086-255-0111	○	○	○	○
宮本整形外科病院	岡山市国富 4-2-63	086-272-1211		○	○	
(財)慈恵会 慈恵病院	岡山市浦安本町 100-2	086-262-1191	○		○	○
川崎医科大学附属川崎病院	岡山市中山下 2-1-80	086-225-2111	○	○	○	○
佐藤医院	岡山市旭町 15	086-223-7746	○	○	○	○
岡山記念病院	岡山市清輝橋本町 7-22	086-221-1116		○	○	○
岡山大学医学部歯学部附属病院	岡山市鹿田町 2-5-1	086-223-7151	○	○	◎	○
岡山県精神科医療センター	岡山市鹿田本町 3-16	086-225-3821	○	○	○	○
平松病院	岡山市妹尾 2901	086-282-0151			○	
(医)岡村一心堂病院	岡山市西大寺南 2-1-7	086-942-9916		○	○	○
三宅医院	岡山市大福 369-8	086-282-5100	○		○□	
原尾島クリニック	岡山市原尾島 3-8-16	086-271-3777			○□	
(特医)江島仁会 岡山中央病院	岡山市伊島北町 6-3	086-252-3221	○	○	◎	○
岡山大福クリニック	岡山市大福 393-1	086-282-2020	○	○	◎	○
藤田病院	岡山市西大寺上	086-943-6555		○	◎	○
(医)小林クリニック	岡山市倉田 324-61	086-274-1700			○□	
(財)岡山県健康づくり財団附属病院	岡山市平田 408-1	086-241-0880	◎	◎	◎	◎
(独法) 国立病院機構岡山医療センター	岡山市田益 1711-1	086-294-9911	◎	◎	◎	○
河島外科胃腸科病院	岡山市門田屋敷 2-3-22	086-272-2081	○	○	○	○
万成病院	岡山市谷万成 1--6-5	086-252-2261			○□	○□
医療法人ももたろ整形外科医院	岡山市泉田 322-3	086-243-8866	○	○	○	○
岡田メディカルクリニック	岡山市伊福町 3-5-4	086-255-2345	◎	◎	◎	◎
総合病院 岡山協立病院	岡山市赤坂本町 8-10	086-271-7846	○	○	◎	○
総合病院 岡山市立市民病院	岡山市天瀬 6-10	086-225-3171	○	○	◎	○
高松整形外科 脳神経外科医院	岡山市小山 492-1	086-287-3380		○	○	
湯原内科医院	岡山市湊 374-3	086-277-5560	◎	○	◎	◎
岡山市金川病院	岡山市御津金川 123	0867-24-0546			○	○
医療法人 青木内科小児科医院	岡山市大福 251-6	086-281-2277	○	○	○	○

あいの里クリニック	岡山市大福950-6	086-281-6622	○	○	○	○
病院名	住所	電話番号	肥満	高血圧	糖尿病	高脂血症
倉敷市						
倉敷市立児島市民病院	倉敷市児島駅前 2-39	086-472-8111	○	○	◎	○
倉敷市平成病院	倉敷市老松町 4-3-38	086-427-1111	○	◎	◎	◎
倉敷広済病院	倉敷市東塚 5-4-16	086-455-5111	○	○	○	○
三菱水島病院	倉敷市高砂町 6-1	086-444-5111	○	○	○□	○
倉敷シティ病院	倉敷市児島阿津 2-7-53	086-472-7111		○	○	○
水島第一病院	倉敷市神田 2-3-33	086-444-5333	○	○	◎	○
(医)水と会 水島中央病院	倉敷市水島青葉町 4-5	086-444-3311	○	○	○	○
倉敷リハビリテーション病院	倉敷市笹沖 21	086-421-3311	○	○	○	○
(医)創和会 しげい病院	倉敷市幸町 2-30	086-422-3655	○	○	◎	◎
チクバ外科	倉敷市林 2217	086-485-1500			○	○
児島中央病院	倉敷市児島小川町 3685	086-472-1611	○	○□	◎□	○
(財)倉敷中央病院	倉敷市美和 1-1-1	086-422-9340	○	○	○	○
(財)倉敷成人病センター	倉敷市白楽町 250	086-422-2111	○	○	○	○
山本整形外科医院	倉敷市林 348	086-485-1435	○	○	○	○
川崎医科大学附属病院	倉敷市松島 577	086-464-1172	○	○	◎	◎
倉敷記念病院	倉敷市中島 831	086-465-0011	○	○	○	○
玉島中央病院	倉敷市玉島中央町 1-4-8	086-526-8111	○	○□	◎	○□
藤沢脳神経外科医院	倉敷市玉島中勇崎 587	086-528-3111	○	◎	◎	○
総合病院 水島協同病院	倉敷市水島南春日町 1-1	086-444-3213		○	◎	○
八王寺内科クリニック	倉敷市八王寺 174-7	086-427-7800	○	○□	○□	○□
津山市						
中島病院	津山市田町 122	0868-22-8257	○	○	◎	○
(医)東浩会 石川病院	津山市川崎 1303	0868-26-2188	○	○	○	○
医療法人慈恵会平井病院	津山市加茂町中原 61	0868-42-3131	○	○	○	○
津山中央病院	津山市川崎 1756	0868-21-8111	○	○	○	○
医療法人 清風会 三村医院	津山市北園町 35-5	0868-23-5225			○	
財団法人江原積善会積善病院	津山市一方 140	0868-22-3166	○	○	○	○
小畑内科医院	津山市戸部 662-14	0868-25-2111			○	
医療法人平野同人会津山第一病院	津山市中島 438	0868-28-2211	○	○	○	○
津山中央記念病院	津山市二階堂 71	0868-22-6111	○	○	○	○
角田脳神経外科医院	津山市田町 85	0868-23-0262	○	○	○	○
美作市立大原病院	美作市古町 1771-9	0868-78-3121	○	○	○	○

総社市						
杉生クリニック	総社市総社 1-11-3	0866-92-0252			○	
森下病院	総社市駅前 1-6-1	0866-92-0592	○□	○□	○□	○□
病院名	住所	電話番号	肥満	高血圧	糖尿病	高脂血症
医療法人 行堂会 長野病院	総社市総社 2-22-43	0866-92-2361	○	◎	◎	◎
医療法人 光隆会 角田医院	総社市中央 3-3-113	0866-93-1288	○	○	◎	◎
高梁市						
医療法人慶真会 大杉病院	高梁市柿木町 24	0866-22-5155	◎	◎	◎	◎
医療法人清梁会 高梁中央病院	高梁市南町 53	0866-22-3636	○	○	◎	○
医療法人清梁会さくらクリニック	高梁市頼久寺町 11	0866-22-2120		○	○	○
新見市						
医療法人社国恩誠会 渡辺病院	新見市新見 2032	0867-72-2123		○	○	○
笠岡市立						
笠岡市立市民病院	笠岡市笠岡 5628-1	0865-63-2191	○	○	○	○
笠岡中央病院	笠岡市笠岡 5102-14	0865-62-5121	○	○	○	○
笠岡第一病院	笠岡市横島 1945	0865-67-5010	○	○	○	○
井原市						
井原市民病院	井原市井原町 1186	0866-62-1133	○	○	○	○
天敬会 井原中央病院	井原市井原町 3273	0866-62-0031	○		○	○
真庭市						
向陽台病院	真庭市上市瀬 368	0867-52-0131	○	○	○	○
医療法人浄風会河本病院	真庭市下河内 314-2	0867-55-2121	○	○	○	○
医療法人敬和会近藤病院	真庭市勝山 1070	0867-44-2671	○		○	○
中山病院	真庭市久世 2508	0867-42-0371		○	◎	
宮島医院	真庭市月田 6840	0867-44-6121	○□	○□	◎□	○□
特定医療法人緑社会 金田病院	真庭市西原 63	0867-52-1191	○	○	○	○
総合病院 落合病院	真庭市落合垂水 251	0867-52-1133	○	○	◎	○
真庭市国民健康保険 湯原温泉病院	真庭市下湯原 56	0867-62-2221	○	○	○	○
玉野市						
玉野三井病院	玉野市玉 3-2-1	0863-31-3231	○	○	◎	○
医療法人 玉野中央病院	玉野市築港 1-15-3	0863-31-1011		○	◎	○

小田郡						
医療法人正光会鳥越病院	小田郡矢掛町小林395-1	0866-82-0308		○	○	○
病院名	住所	電話番号	肥満	高血圧	糖尿病	高脂血症
矢掛町国民健康保険病院	小田郡矢掛町矢掛2695	0866-82-1326		○	◎	○
苫田郡						
鏡野町国民健康保険病院	苫田郡鏡野町寺元365	0868-54-0011	○	○	○	○
芳野病院	苫田郡鏡野町吉原312	0868-56-0585	○	○	○	○
その他						
吉備高原医療リハビリテーションセンター	加賀郡吉備中央町吉川7511	0866-56-7141	○	○	○	○
北川病院	和気郡和気町和気277	0869-93-1141	○	○	◎	○
備前市健康保険 市立 日生病院	備前市日生町日生1303	0869-72-1111	◎	○	◎	◎
岡山市久米南町組合立国民健康保険病院	岡山市建部町福渡1000	0867-22-0525	○	○	○	○
赤磐医師会病院	赤磐市下市187-1	0869-55-6688	○	○	○	○
(独法)国立病院機構南岡山医療センター	都窪郡早島町4066	086-482-1128	◎	○	◎	○
長島病院	赤磐郡瀬戸町瀬戸40-1	0869-52-1355	○		○□	
医療法人 萌生会 国定病院	浅口郡里庄町浜中93-141	0865-64-3213	○	○	○	○

## 5 働き盛りの健康づくりの情報

### 産業保健推進センター、地域産業保健センター

(平成20年2月末現在)

センター名	住所		電話
岡山産業保健推進センター	700-0907	岡山市下石井1-1-3	086-212-1222
岡山地域産業保健センター	703-8278	岡山市古京町1-1-10-601	086-272-3236
倉敷地域産業保健センター	710-0038	倉敷市新田2689	086-425-0032
玉野・児島地域産業保健センター	706-0013	玉野市奥玉1-18-5	0863-32-5501
美作地域産業保健センター	708-0051	津山市椿高下114	0868-22-2168
井笠・浅口地域産業保健センター	714-0081	笠岡市笠岡5628	0865-63-0239
東備地域産業保健センター	709-0816	赤磐市下市187-1	0869-55-9235
備北地域産業保健センター	718-0003	新見市高尾2306-5	0867-72-0887

## 6 健康づくりに関するホームページ

### 健康づくりに関するホームページ

(平成20年2月末現在)

ホームページ	アドレス
岡山県保健福祉部健康対策課	<a href="http://www.pref.okayama.jp/soshiki/kakuka.html?sec_sec1=36">http://www.pref.okayama.jp/soshiki/kakuka.html?sec_sec1=36</a>
岡山県医師会	<a href="http://www.okayama.med.or.jp/">http://www.okayama.med.or.jp/</a>
岡山県歯科医師会	<a href="http://www.oda8020.or.jp/">http://www.oda8020.or.jp/</a>
岡山県看護協会	<a href="http://www.nurse.okayama.okayama.jp/">http://www.nurse.okayama.okayama.jp/</a>
岡山県栄養士会	<a href="http://www2.ocn.ne.jp/~eiyousi/">http://www2.ocn.ne.jp/~eiyousi/</a>
厚生労働省	<a href="http://www.mhlw.go.jp/">http://www.mhlw.go.jp/</a>
健康日本21	<a href="http://www.kenkounippon21.gr.jp/">http://www.kenkounippon21.gr.jp/</a>
健康ネット	<a href="http://www.health-net.or.jp/">http://www.health-net.or.jp/</a>
中央労働災害防止協会	<a href="http://www.jisha.or.jp/">http://www.jisha.or.jp/</a>
独立行政法人 労働者健康福祉機構	<a href="http://www.rofuku.go.jp/">http://www.rofuku.go.jp/</a>
ヘルスウォッチング	<a href="http://www.health-net.or.jp/kenko_check/health-check/">http://www.health-net.or.jp/kenko_check/health-check/</a>
食事バランスガイド	<a href="http://www.j-balanceguide.com/">http://www.j-balanceguide.com/</a>

## 7 その他の健康づくり情報

### 厚生労働大臣認定健康増進施設(温泉利用プログラム型)

(平成20年2月末現在)

施設名	住所		電話
油屋別館	717-0402	真庭市湯原温泉	0867-62-2216