

累計108万人！  
教材満足度86%!

# 改訂しました！指導用教材セットのご紹介

## ■ 冊子[改訂版]

### 結果を出すためのヘルスケアマネジメント

A5 サイズ/12 頁

後援：公益社団法人 日本人間ドック・予防医療学会

監修：特定非営利活動法人 日本人間ドック健診協会



#### 【内容】

- ・健康づくりの4つの考え方
- ・血糖値・血中中性脂肪
- ・生活習慣改善のための健康スケジュール
- ・食物繊維の働き

## ■ トクホ無料サンプル

### 賢者の食卓 ダブルサポート®

6g スティック×3 包



※食品ですので対面での指導にご活用ください。

## ■ A4 シート

### 忙しいあなたへの健康アドバイス

vol.1『外食の工夫』

vol.2『糖質・脂質』

vol.4『時間別の食べ方』



- 図やイラストで解説。わかりやすく「気づき」を与えます。
- 食物繊維摂取のコツや、運動機会を増やす方法など、無理せずすぐに取り組みめる内容を多数ご紹介。
- 食物繊維 難消化性デキストリンのトクホサンプルは、受診者の関心が高く、意識変容のはじめの一歩として役立ちます。

## 食物繊維は積極的に摂ることが勧められています

- 「日本人の食事摂取基準(2025年版)」では生活習慣病の発症予防の観点から

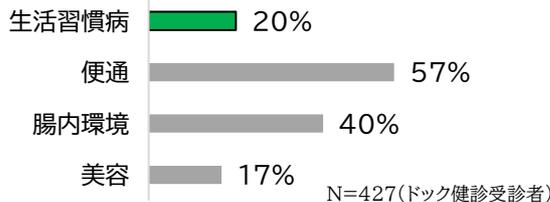
**食物繊維「1日25g以上」が理想の摂取量**  
とされています

- しかし日本人の摂取平均値は1日18.2g  
**理想的な量から6.8gも不足**

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」  
「令和5年国民栄養・健康調査(20歳以上男女)」を参考

- 標準的な健診・保健指導プログラムでのフィードバック文例においても  
**野菜など食物繊維を多く含む食品を推奨**

- しかし 生活習慣病予防・改善につながると認知している人はわずか2割



食物繊維の効果について、以前から知っている内容(複数回答)  
2024年 健康と料理社調べ

**日頃の食事で積極的に摂取する  
必要性を理解いただくことが大切!**

## 意識変容や行動変容につながったと声をいただいています

指導を受けた受診者の79.8%の人が  
健康意識が高まったと回答しました 2024年 健康と料理社調べ

### 【受診者様の声】

- 指導を受けなくてはならないのが億劫だったが、改善すべき点をわかりやすく教えてもらえ、がんばろうと思えたので良かった。
- 水分に溶けやすく手軽に摂取できてよい。これであれば続けられるのではないかと思った。トクホなので安心でもある。
- 健診で勧められ、その後の受診の時、検査にて中性脂肪が下がった。

### 指導者の皆様のご意見

- 冊子がとても分かりやすく、短時間の指導で活用しやすいです。
- 健診受診という意識が高いタイミングで指導に使用することで対象者の方々の指導への関心が高まっていると感じます。
- 思った以上に対象者の関心が高く、通常の栄養指導にも取り入れたい。これをきっかけに食事にも改善傾向が見られた。
- 基本は「食品から」とお伝えしていますが、生活パターンでそれが困難な方はこのような食品もあると紹介することで、ハードルが下がると感じております。食物繊維を摂取することへの啓蒙への効果はあると思います。

## 様々なシーンでお役立てください

人間ドックや  
保健指導で

健診結果  
説明で

健診後食事券  
に添えて

健診待合時の  
ミニセミナーで

健診参加の  
特典に

市民講演会  
などの指導に