# FITNESS MANAGEMENT TFAS Guide 2010





# Fitness Management

- TFAS Guide 2010 -

TFAS Total Fitness Analysis System 操作ガイド

### ~§はじめに§~

健康は、「運動することによって作られる」、「バランスの良い食事よって作られる」、 「良好な人間関係によって作られる」、「十分な睡眠、休養によって作られる」、これら はどれも正しくとても大切なことですが、どれも必要条件であっても十分条件とは言 えません。つまり、私達の心や身体はこうした一つひとつの健康行動がうまいタイミ ングで作用し合い、互いによりリズミカルに配置された時、より効果的に働くように 仕組まれています。

東京医科歯科大学・教養部では、こうした私達の心や身体の仕組みを理解し、より 効果的に健康づくりの基礎が身につけられるように「TFAS(Total Fitness Analysis System)」を開発しました。TFAS には、皆さんが比較的簡便に「心」、「運動」、「栄養」、 「休養」についてセルフチェックできるシステムが備わっていますので、気軽にログ インしてください。21 世紀をともに生きる私達にとって、「自分の健康は自分で守る」、 これは基本的な責任であり、ひとりの地球市民として生きる私達一人ひとりの基本姿 勢とも言えるでしょう。将来の医療従事者となる皆さんにとっては、さらに「家族の 5 健康」、「社会の健康」ひいては「地球の健康」が重要なテーマです。そしてその基 本となる皆さん自身の心身の状態をより良いものにしてゆく力(フィットネスマネー ジメント能力)を是非、このシステムを活用してより効果的に学び、身につけて頂き たいと思います。









0

\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_ 3 



## フィットネスマネージメントとは

「フィットネス」をひとくちでいえば、「自分を大切にすること」、「自分を愛するこ

と」です。そして、その具体的な状態は「心身一如」つ まり人がその存在を健やかに全うさせるために必要な心 や身体さらに周りとの関係をより良い状態にしておくこ とだといえるでしょう。これは、単に病気でないといっ た消極的な状態ではなく、より積極的にその幸福に向け て活き活きとした生活をおくっている心や身体の状態を 意味しています。





そして、私達がそのような状態を手に入れるためには、 「心」、「運動」、「栄養」、「休養」といったトータルな心 身への働きかけが重要で、こうした自己の心身への適切 な働きかけを私達は「フィットネスマネージメント」と 呼んでいます。

"Slow but Steady !"、「TFAS」は私達の健康づくりのサポートシステム !

「健康」の「健」、「健やか」という字は、 人が建てると書きます。つまり、人の健康は 日々の一つひとつの行動の積み重ねであり、 その獲得には日々の習慣を焦らずコツコツと 着実に、健康的なものに変えていくしか方法 がありません。そして、その具体的な健康づ くりのための効果的な行動計画をサポートし てくれるのが「TFAS」です。このガイド

RICH				Elitero Contact	
10101		21.773	tinter van	No.HAXDOFSLO	51488082
	2014	ANSIN .			
6448 1439-4 243-49 66-544	305432084 8088 80.98088 27-702088				11
生涯に	:わたる7 H	ィットネス ELPØ	への の原	)段階的[ 1]	目標

ブックは、そうした私達のフィットネスマネージメントのための能力開発のサポート 役として開発されたシステム「TFAS」の活用法の案内役です。

# TFAS にログインしてみよう

#### では、さっそく「TFAS」にログインしてみましょう!



まずはブラウザを開き、メニューの「お気に入り」の中から 「TotalFitnessAnalysisSystem – ログイン」をクリックして下さい。



暫く待つとログイン画面が表示されるので、予め通知されているユーザー名とパス ワードを入力して「LOGIN」ボタンをクリックします。



ログインに成功すると、ユーザーメニューページが表示されます。メニューからは 心、運動、栄養、休養、メディカルといった、利用したい各ガイド項目を選択するこ とができます。

#### \_**●ユーザーメニュー**

TFASのユーザーメニューでは「心、運動、栄養、休養、メディカル」の各機能 ヘアクセスすることができます。



①心

心に関連する質問に答えたり、結果を見ることができます。

2 運動

日々の運動や、体力について、現状の把握と評価、アドバイスなどを受ける ことができます。

③ 栄養

日々の食事について現状の把握と評価、アドバイスなどを受けることができます。

④ 休養

日々の生活習慣などについて、現状の把握と評価、アドバイスなどを受ける ことができます。

⑤ メディカル

定期健康診断の結果と合わせてその評価などを閲覧することができます。

⑥ 「パスワードの変更」ボタン このボタンをクリックすると、パスワードを変更するための画面を表示します。



<u>バスワードの変更を行います。</u> ・ 空白は利用できません。 ・ 全角文字は利用できません。 ・ 最低4文字必要です。							
現在のバスワード							
新しいスワード							
新しい、スワード(確認用)							
変更する							

現在ログインしているアカウントのパスワードを変更することが出来ます。パスワードは、半角英数字で最大 20 文字まで入力することができます。変更したパスワードは、忘れないようにしてください。







— 心 —

ſλ

心はトータルフィットネスの中でも中心的な問題です。また、心と身体は常に相互 に関係しあったもので、現実には不可分なものと言えるでしょう。

私達は、こうした心の健康状態を"メンタルフィットネス"と呼び、フィジカル(身体的なもの)と同様にある種の「動機づけ」を伴う質の高さをもった(レベル差のある)もので、マネージメント可能なもの「こころの(魂)の健全さ」、「こころの良い 状態」、「より良く生きるための能力」だと考えています。

メンタルフィットネスの要素は、「精神の安定性」、「リラックス・楽観性」、「明るさ・ 肯定的な気分」、「向上心・挑戦性」、「他者との関係性における自己認識・充実感」、「目 標設定とその達成のための積極性」、「自信と判断力」、「社交性・利他性」、「否定的感 情の低さ」が挙げられます。幅広い心の全貌はまだ全て明らかになってはいませんが、 東京医科歯科大学の学生調査を基に、主な要素を調べると、①積極性・行動力、②否 定的な感情と情緒的安定性の無さ、③人間性の豊かさがフィットネスの面から重要で あることがわかりました。

TFAS では、上述の研究によって妥当性、信頼性が確認された質問ページがあり、簡 易にセルフチェックが行えます。よりよい生活を送るためにこまめに評価を行って下 さい。



┌─●心:メニュー

ここでは今心で感じていることなどを踏まえて質問に答えることで、基準値との比 較を例に現在の心の状態やあり方などについて評価することができます。

	TOTAL FITNESS ANALYSIS SI	
	L.T.C.BU	
$\sim$	メンタルアンケート	
(1)	2010年02月14日途中アンケート再開 新しくアンケートを開始する 2	
$\smile$	通信基準データ選択 東京医科歯科大学基準 3	
	開始日 完了日 4 5	
	009年10月24日 2009年10月24日 評価 閲覧	
	009年04月22日 2009年04月22日 評価 閲覧	

- 「(日付)途中アンケート再開」ボタン 質問を途中で中断しているものがある場合、このボタンをクリックすること で中断したところから回答を再開することができます。
- ② 「新しくアンケートを開始する」ボタン 初めて質問に答える場合、あるいは中断したものとは別に新しく質問に答え たい場合はこのボタンをクリックします。
- ③ 「評価基準データ選択」
   比較対象としたい基準データを選択します。
- ④ 「評価」ボタン既に回答済みの内容について評価画面を表示します。
- ⑤「閲覧」ボタン 過去に回答した内容を閲覧することができます。編集はできません。

──●心:新規スタート

心の状態について質問される画面です。現在のあなたの状態に当てはまるかそうで ないか、近いと思われるものを選択してゆきます。





入力項目に続きがある場合は「保存して前へ」または「保存して次へ」ボタンが表示され、クリックすることで質問のページを切替えることができます。



回答を中断したい場合は「保存して終了」ボタンをクリックすることで、それまで の回答内容が登録され、いつでも中断した場所から回答を再開することができます。 ─●心:評価─

入力されたデータと基準値を比較表示したレーダーチャートによる評価画面です。 過去の入力データが蓄積されている場合は、最大7件までを比較表示することもでき るので、心の状態がどの様に変化したかを知ることができます。



① レーダーチャート

測定値のバランスを基準値や過去データと比較して見ることができます。

2 比較対象データ選択

この一覧から比較させたい過去データを選択して「再評価」ボタンをクリックすると、レーダーチャートに現在と過去のデータが表示されます。過去データは最大7個までを任意に選択することができます。

③ 測定値

入力した測定値の一覧です。





- 運動 -

運動

身体面からのフィットネスの獲得を考えるとき、適切な運動は不可欠なものである ことは周知のことでしょう。ここでは、厚生労働省が策定した「健康づくりのための 運動基準 2006」、通称「エクササイズガイド 2006」をもとに適切な運動を考えます。

「健康づくりのための運動基準 2006」とは、 国民が生活習慣病に罹患せずに、健康な生活 を送るための、望ましい身体活動、体力の基 準として作られました。人が体を動かすこと を総じて「身体活動」といい、身体活動は、 健康増進を目的として余暇時間などに行われ る活動である「運動」と、生活を営む上で必 要な活動である「生活活動」に分類できます。 例えば、サークル活動時のサッカーやテニス



は「運動」、自室の掃除や事務作業などは「生活活動」です。

エクササイズガイド 2006 では、週に活発な身体活動を 23 エクササイズ (METs・ 時)、そして4エクササイズの余暇時間での運動を推奨しています。METs とは運動強

1エクササイズに相当する運動例 209 15分 12分 10分 7.89 歩行。特に運動不足の人は駅前か で歩くなどの工夫を。

度のことで、安静時代謝を1とした時の運動の 強さを表しています。エクササイズとは、運動 強度(METs)に時間をかけたものです。この単 位を使えば、エネルギー消費量(IANF-消費量 (kcal)=1.05×体重×Ex)が簡単に計算すること ができます。TFAS にはエクササイズガイド 2006を基にした運動のチェックが簡易に行え、 入力後は評価を行うことができます。

また、年に数度行われる体カテストを入力し、 自身の現状の体力、体力の変化を確認、評価す ることができます。



運動は私達の心や身体にさまざまに影響します。「TFAS」では健康づくりのための 運動を知るための「エクササイズガイド」と運動の結果としての「体力の評価」がで きます。



① 「運動エクササイズガイド」ボタン

「運動エクササイズガイド」の画面を表示します。

 (2)「体カテストの評価」ボタン 「体カテストの評価」画面を表示します。

●エクササイズガイド:メニュー

エクササイズガイドでは、運動内容を登録したり、登録した内容の評価や閲覧を行 うことができます。

<b>TOTAL FITNESS ANALYSIS S</b>
DHINU
<u>トップへ</u> 新規に開始する場合は、「新規スタート」ボタンをクリックしてください。
運動エクササイズガイド
1 新規スタート
過去の結果を見たい場合は、以下すく選択してくない。
開始日 完了日 2 3 🗠
2009年10月23日 2009年10月23日 評価 閲覧
2009年05月01日 2009年05月01日 評価 閲覧

① 新規スタート

エクササイズ内容を新たに登録したい場合は、このボタンをクリックします。 ② 評価

過去の結果の評価だけをみたい場合には結果一覧から閲覧したいデータの「評価」ボタンをクリックします。

③ 閲覧

過去の評価結果を閲覧する場合には結果一覧から閲覧したいデータ横の「閲 覧」ボタンをクリックします。

─●エクササイズガイド:新規スタート──

エクササイズガイドの画面です。曜日ごとの内容を運動種別から選んで登録するこ とができます。簡単な文字の組み合わせで検索することもできます。

TOTAL PITY	NALYSIS SER		田中一郎さんく	ログイン中 桑林ログイン日時2010.02.14.21.26) 📑	2
<ol> <li>1.曜日を選択します。</li> <li>2.活動種別を選択します。</li> <li>3.活動有労の実施時間を カリックしまず。</li> <li>1週間の活動内容を入力後、</li> </ol>		3	金がで	4	
「チェック」ボタンを押します。	京都         京都         原料         康美           京本         東美         原料         康味           アナディショニング         球技         珍枝	26.90/42-00 ウォーキング 夏オーキング 星外スポーツ この 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本	古部州部分IC代来本  日朝  日朝  日朝  日朝  日朝  日朝  日朝  日朝  日朝  日		
- 名例 - 田中一郎 - 牡別 - 男性 - 年齢 - 20		移動:運動         正式           58:0:23 段         その他	10分 1時間 10分 1時間 10分 1時間 10分 1時間 10分 1時間 6 10分 1時間	は同時にし、(YE2) 第一5 と同時にし、きつ、労 家、 軽い特徴化にみおい、整頓、こみ捨て) 皿洗い、立位あるい(2一般的なもの(立位 と歩行に分類)ない場合) 四時に、きついたやけです。まに年以	l
		8	わ 10分 10分 検索 10分 1時間	山かん、テーブルを片付ける:歩行めり 掃除機をかける 屠殺する(食肉業)	8

① 曜日選択

運動エクササイズを登録したい曜日を選択します。

② 「チェック!」ボタン

ひととおり活動を登録したらクリックして、内容を評価します。

③ 運動一覧

活動内容から運動に該当するものが一覧されます。

- ④ 生活活動一覧
   活動内容から生活活動に該当するものが一覧されます。
- ⑤ 活動内容一覧と時間ボタン

⑥~⑧の機能を使って選んだ活動内容の例が表示されます。一覧の各活動内容それぞれにおいて、「10分」ボタンをクリックすると④の「生活活動」欄へ、「1時間」ボタンをクリックすると③の「運動」欄へ、活動した分量に応じて分類することができます。

⑥ 活動種別

各種カテゴリから活動内容を選ぶことができます。

⑦ 50音

各種活動内容を50音順の並びで探すことができます。

⑧ キーワード検索 各種活動内容を簡単なキーワードを使って探すことが出来ます。

─●エクササイズガイド:活動内容の作成とチェック



#### 画面左上のガイドに従って、エクササイズ表を完成させます。

取日         税労           日曜日         二回約           月曜日         運動         ランニンシ           運動         ランニンシ         三回約           水曜日         運動         日本市           水曜日         運動         日本市           水曜日         運動         目前点(1)           山田田         三田田         三田田           丁ンニング11日本         三田島         日本市           丁ンニンジ11日本         三田島         三田山           丁ンニンジフ1日本         三田島         三田山           丁ンニンジフ1日本         三田山         三田山           ボーンング、バレーボ         ボーンング、バレーボ         三田山	Attable (Attable (Attab	アンストップ	SU .	<u>戻る</u>												
电日         新知           日曜日         5           月曜日         10           100         5           月曜日         10           100         5           小田田         10           丁ンビン         10           丁ンビン         10           ボージング、パレー         10	入会会体         入会会         入会会体         工具         工具         工具           (二/2/11)[304]; [1504]/1         115         10         10         20         30         3.5           (二/2/11)[304]; [1504]/1         115         10         19         0         3.5         3.5           (二/2/11)[304]; [1504]/1         115         10         10         0         3.3         3.5           (二/2/11)[304]; [1504]/1         6.5         10         11         0         3.3         3.3           (二/2/12)[304]/2/2(-1607)         6.5         10         11         0         3.3         3.3           (16.6 (1304]/2(-1607)/2(-1607))         6.5         10         11         0         3.3         3.3           (16.6 (1304)/2(-1607)/2(-1607))         6.5         10         0.7         0         1.4         1.4           (16.6 (1304)/2(-1607)/2(-1707)/2(-1707))         10         0.7         0         1.5         5.5           (16.8 (1304)/2(-1607)/2(-170				1週間の	活動表										
	「日本のの」         「日本のの	RFR	種別	活動名称		メッツ	活動時間(分)	Ex		-8						
日曜日									生活(Ex)	運動(Ex)	슴計(Ex)					
月4日 通称 ライニング 重称 ランニング 調節 ステロと 支援 ステロと 支援 ステロと 支援 ステロと 支援 ステロと 支援 ステロと 支援 ステロと 支援 ステロと 支援 ステロと 支援 ステロと 大口と大いた。 オージング、パレーボー	C2-グ1:11384年、1898-分 T2ビングジス(-4890) 6.5 10 11 0 3 3 33 T2ビングジス(-4890) 6.5 10 11 0 3 3 33 T2ビングジス(-4890) 6.5 10 11 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	38龍日						_								
	(二クジェ)1384年、1886分1 11 12 10 13 13     (二クジェ)242(2454) 65 10 11 0 33 33     (二クジェ)242(2454) 65 10 11 0 33 33     (二クジェ)242(2454) 65 10 11 0 33 33     (二クジェ)242(2454) 65 10 11 0 1 1     (二クジェ)242(2454) 65 10 11 1     (二日 総単位に1086年年度、1242	月8曜日	jilliki jilliki	ランニング:11.3km時、188m/分		11.5	10	1.9	0	3.8	3.8					
メロビン (1) 13 12 17 17 12 13 12 17 17 12 13 12 17 17 12 13 18 17 17 12 15 18 17 17 12 15 17 17 12 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17	Cardeンクダンス(一級が) 643 10 11 0 33 33     Taileングダンス(一級が) 645 10 11 0 13     Taile、グダンス(一級が) 645 10 0 1 14 14     Ext (16 Isan 時未進、レジャー、かなりゆっくの) 4 10 0 7 0 14 14     Ext (16 Isan 時未進、レジャー、かなりゆっくの) 4 10 0 7 0 14     Ext (16 Isan 時未進、レジャー、かなりゆっくの) 4 10 0 7 0 14     Ext (16 Isan 時未進、レジャー、かなりゆっくの) 4 10 0 7 0 14     Ext (16 Isan 時未進、レジャー、かなりゆっくの) 4 10 0 7 0 14     Ext (16 Isan 時未進、レジャー、かなりゆっくの) 4 10 0 7 0 14     Ext (16 Isan 時未進、レジャー、かなりゆっくの) 4 10 0 7 0 14     Ext (16 Isan 時未進、レジャー、かなりゆっくの) 4 10 0 7 0 14     Ext (16 Isan 時未進、レジャー、かなりゆっくの) 4 10 0 7 0 14     Ext (16 Isan 時未進、レジャー、かなりゆっくの) 4 10 0 7 0 14     Ext (16 Isan 時未進、レジャー、かなりゆっくの) 20 分 13 Ext (17 Ex		32.07	ランニンク:11.3km時、188m分		11.5	10	1.9								
(ABL) 建築 エアロとう     (東朝) エアロとう     (東朝) エアロとう     (東朝) 日本語(     (東南) 日本語     (東南) 日本     (東西) 日本     (    (    (    (    (    (    (    (    (   (   (   (   (   (   (   (   (   (   (   (	Call Control C		jilliki jilliki	エアロビックダンス(一般的)		6.5	10	1.1								
	CLE シンジンス(***********************************	(MEH	1883	エアロビックタノス(一般的)		6.5	10	1.1	0	3.3	3.3					
74日   連載日 目転車() 運動 目転車() 運動 目転車() 運動 目転車() 13回転 13回転車() 下記表等を付 注意 13回転 () 13回転 13回転 13回転 13回転 13回転 13回転 13回転 13回転 13回転 ボージング、バレーボ	は(1)は100時末度、レジャー、かな300-000 4 10 07 0 1.4 1.4     は	Lang	)里奶)	170E99927X(~%809)		6.5	10	1.1								
注意         注意         目目まれ( 正面)         目目まれ( 正面)         日日まれ( 日日まれ()         日日まれ()         日日まれ() <th td="" 日ま()<=""><td>転用(16 land)時未満、レジャー、かび30 0 ~ (3) 0 0 7 0 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4</td><td>CHECK I</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></th>	<td>転用(16 land)時未満、レジャー、かび30 0 ~ (3) 0 0 7 0 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4</td> <td>CHECK I</td> <td></td>	転用(16 land)時未満、レジャー、かび30 0 ~ (3) 0 0 7 0 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4	CHECK I													
金曜日 通知 日本県 1 通知 日本県 1 通知 日本県 1 本場日 二 下記表等54 5 動 5 動 5 一 5 一 5 一 5 一 5 一 5 一 5 一 5 一 5 一 5 一	はないは、Appendent Appendent Appende	N-ME []	100464	material and an end	Autoritation of the				1							
13個日 「下記表等をす 「記載等をす ジンニング:113km時 18 自転単(161km時未満、し にてロビックダンス(一部) ボージング、バレーボ	Kith 100 100 100 100 100 100 100 100 100 10	細胞日	18901 (運動)	自転車(16.1km時未満、レジャー、 自転車(16.1km時未満 レジャー、	かなりゆっくり)	4	10	0.7	0	1.4	1.4					
下記表等をす	設計         0         45         4         23           日間         ・●見支が約6         目標(について)セリ・ク         4         23           東季を参加くころとことが表示があい、ときうごぶ詰めたりに提供する、レンジンズカズで広い、          32         32           「読むが一覧点         「読むが一覧点         13         33         33         33         33         33         33         34         29         94         23         94         94         93         94         14         93         14         14         95         95         15         15         15         15         15         15         15         15         92         14         15         16	LB曜日														
下記表等を1 活 動 ランニング:113km時、18 自転車(16.1km時未満 し エアロビックダンス(一般的 ポーロング、パレーボ	日間 ●男なから、日期後に急っていません ●男なから、日期後に急っていません ■男なから、大型へている活動だり味は、できてする認知のわけ注意用チャレンジルでかでください。 - 記録の一覧変 - 記録の一覧変 - 記録の一覧変 - 記録の一切 - 記録の - 記録の一切 - 記録の - 記録の一切 - 記録の - 記録の一切 - 記録の - 記録の一切 - 記録の - 記 の - 一、一して一つ - 記録の - 記録の - 二、 - 記録の - 二、 - 二、 - 二、 - 二、 - 二、 - 二、 - 二、 - 二 - 二、 - 二 - 二 - 二 - 二 - 二 - 二 - 二 - 二			総計	ł				0	8.5	8.5					
下記表等を1				目標	ŧ					4	23					
Table+31 活動 アンニング:113m時未18 自転車(16.1km時未満し エアロビックダンス(一般的 ポーリング、パレーポ			-	●残: 10本家ためもに エロ アレス注意	きたがら、目標信	記録して	いません◆	5 AL 1	103 727	2000 h						
活動 フンニング:11.3km時末後し 自転車(16.1km時末後し エアロビックダンス(一般的 ポーパング、パレーボ				るこれでする「影響」に、「小正している」は	NERIMA CO	1 28/23	90 904 0.8 AE 9F:		//00000	V66618						
活動 アンニング:113km時,183 自転車(16.1km時未満。し エアロビックダンス(一般的 ポーパング、パレーボ	ス 勤多名   25時間の   2707 27人 時間のう 20 分   33 Ex =時間の 30 分   34 Ex =時間の 30 分   33 Ex 150% 7 4 C 目前まる 2850 cm   20 分   33 Ex 150% 7 4 C 目前まる 2850 cm   20 分   20 / 20 / 20 / 20 / 20 / 20 / 20 / 20			活動別一覧表												
テンニング:11.3km時,18: 自転車(16.1km時未満、し エアロビックダンス(一般的 ボーリング、パレーボ	博、1880分 編集(ジヤー、ジジリローの)) 20 分 33 Ex 本部の) 20 分 14 Ex 1.00% パス(148) まるまあからが 送勤 700% しーボール、フリスピー、ウェイトレーニング (14-94版) 20 単見いうなまない、コリスワートを使っ、 15 単見いクローム(14,00)、シスジスクースのコレクス, 10 フレール・フレージ、水水、本連、空手 アー8			活動名	活動時間/週	エクサウ	172									
目転車(16.1km時未満、し Iアロビックダンス(一般的 ポーリング、バレーポ	Fig. 12 Pr 02/010-x00 20 分 13.52     To 20    To 20 分 13.52     To 20 / 13.52     To 20	シニン	2:113	8km年、188m分	20分		3.8 Ex									
ボーリング、バレーボ		1転車(	16.1km	時未満、レジャー、かなりゆっくり) ・コイ (1000)	20 5		1.4 Ex									
ボーワング、バレーボ	1.2がすびに相当する運動の利 法約7倍時後(5) しーボール、フルスピークェイトリーニング(4)で特徴 着後の27月線201、山水のカートを使っひ、 単秋、小客・ドル、アクアビクス、2時間で シットリーニング(4)時間、ジャズタン、2年7日ピクス、 10 ン・ボットローング(1)時間、ジャズタン、2年7日ピクス、 10 ン・ボットローング(1)時間、ジャズタン、2年7日ピクス、 10 ン・ボットローング(1)時間、ジャズタン、2年7日ピクス、 10 ン・ビットリーング(1)時間、ジャズタン、2年7日ピクス、 10	L/UE	99×.	///////////////////////////////////////	30.77		5.3 Ex									
ボーリング、バレーボ	Control and Dial Sect 2000 エング (ロータ相信) 20     (特徴のつかり エング (ロータ相信) 20     (特徴のうな情報にと)、コルンワルーを使って)、     ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			「エクサリノア「「「日」はつける「面」	160-BI		·平衡化均	State R.	9.2255							
11 33 31 10 11	#100つ71148年に) コルコウルーズ(#-20, 15 15 ウェイトレーニング(研究剤)、シーズダンス、エアロビンス、 ー、水気(ゆーベット)、ウラレーデースス、スキー、スケート フンニング、水気、楽道、空手 アート	ボ	-11/4	パレーボール フリスピー ウェイ	ドトレーニング値	3.山猪座	1	20	1011							
速歩、体操(	単称、パルモンゲ、パクプビスの A 標準 ショイルト (レーン) への 研想説、シモンダンタ、エアロビクス 10 ル、分 - ハトレーン (大) 人名 (東京) スティースワート 20 - ニング、水泳 素道 空手 アート		đ	5、体操(ラジオ体操など)、コルフ	の一トを使って	),	,	15								
単球 軽いジョギング、ウェイ	ール、水GR (ローベリ)、サッカー、デニス、スキー、スケート *** ランニング、水洗、柔道、空手 7~8	軽い	ジョギン	早球、ハトミントン、アクアビク ク、ウェイトトレーニング(高強度)、	へ、本感撃 ジャズダンス、3	(アロビク)	2,	10								
ハステットボール、7			いケッ	トホール、水泳(12-<5)、サッカー、 ランニング、水泳、柔道、	, アーム, スキー, , 空手	、スプート		~8								
112	T ATTACK THE A TELE TO VE A AND A TELE															

# ●エクササイズガイド:評価

TOTAL PERFORMANCE OF STREET

入力された曜日ごとの運動・生活活動の内容を評価し、MET 値や Ex 値などの結果と 合わせて現状に対するアドバイスやコメントなどを表示されます。

-	1.870	o ana					
**	15868	109	2.8450.00	ь	23.00	-8	010.00
					1.4010	an anno 10	Garde
38	222227113m8.18m9	11.5	38	1.9	0	18	3.8
30	2212221113649.10669 12222-22223-0000	11.5	28	1.9			
1.86	1700/275/3/-689	4.5		11		13	3.3
an	1701-07/31-099	6.5	10	11			
9		_					
	Relation and the second second						
122	(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(			14		1.4	1.4
1							
	4121				0	1.5	1.5
	●日本のべ、日 ●日本のべ、日 変換事を参考に、不能している注意性が発展。		18.9	ing a	ALC & C	en.	в
	2.0.6 2.0452						
# []4 fee	86878, 138679 203 48878, L.Swis, 6420/2000 364		1484				
2:+79.	21-4993 343		3.3 84				
	LETTER CALLS F GALLSON		3000	in the	(in)		
ボーリング	パレーボール アバスビー ウォイトレーニング	10-11-11	0	29			
	(単株の27年間を20、ゴルフの→冬便い 単原、19モントン、アジアビタス、天陽像	D.		н			
a cheft,	ク.ウェイトルーニング(薬剤を)、ジャズダンス	1706.7	9.	28			
10.79	ランニング、参泳、劇画、空手			-1			
		-	-				
	AND SHE SHOULD BE ADDRESS	2.8		22			
35.	DER. 12 818. FC528019125.	19880		18			
TERE	小橋を使って、歩きながら、家島の松島、陶田	LEVTN.	21.0	20			
	重、有特生素。		_	-1	_		
150.04	に近方であっか手間があんは						
9390 VCQV 2003 3227 3827 3827	てことになって、その後後によびへきを回すた。 生またはら、単純生くてもまたが行なく、(よ) かないままがは、くれた後に、おくたたは100 あらたら可能は少少います。これでなっています。 し、不得意、行気を含めない、特徴がなくというま	していた。そ しょうと言わ していた言わ していた。 御殿 した、 御殿	いと思想に進行 ないなる事の回り いた。ようか、それ 年を動行し、元歩 ではなく、生活者		■5-4人で) 目的ら人にお たあなたを 15・7ことで	「日本人」 「日本人」 「日本人」 「日本人」 「日本人」 「日本人」 「日本人」	maturion Cousseur Lusta Romerica
4180 9000 2003 3020 3020 8000 6000 6000 8000 8000 8000	то сталит и селение сталит сталит на сталит селение с селение с с с на сталит с с с с с с с с с с с с с с с с с с с	(ぜんか、き Capication (2005) (10時に単 なた、運動 なた、運動 ないは、わ	いた回身に通ら ないならか。そう 第三部かし、元男 ではなく、主要さ イントなことでいれ 門家にの目してひ		用いめんてみ 回めんとり たあなたき やすことで いたたかん	NULACA ICOMUSE ICOMUSE ICONTEL ICONTEL ICONTEL ICONTEL	TUDANIPT Dess Roffwict EFU, BRB OSSALT
(単単数) (100年) (20月前) (20月前) (20月前) (111、で まずは、) (20月前) (20)) (20月前) (20月前) (20月前) (20月前) (20月前) (20月) (	マントロンで、その後期になから考慮されていた。 時間がある、開始としたおからから、という、 からなりため、それからから、という、 からなりの時間は、からかいたいのから、 からなりの時間は、からかいたいのから、 ない、不可能、行うためがも、他から、 ない、こと、して、から、から、 ならないたか。 から、 ならないたか、 またないたか、 ないため、 なられたから、 またないたか、 なられたないたい、 なられたないたい、 なられたないたい、 なられたないたか、 またないたか、 なられたないたか、 またないため、 またなり、 またないため、 またなり、 またないため、 またなり、 またなり、 またないたちか。 またなり、 またなり、 またなり、 またなり、 またなり、 またなり、 またなり、 またなり、 またなり、 またなり、 またなり、 またなり、 またなり、 またなり、 またなり、 またなり、 またなり、 またなり、 またなり、 またちか。 またちののでの。 またなり、 またちか。 またちか。 またちのの り、 またり、 たちか。 またちか。 またちか。 またちか。 またちか。 またちか。 またちか。 またちか。 またちか。 またちか。 またちか。 またちか。 またちか。 またちか。 り、 またちか。 またちか。 またちか。 またちか。 またちか。 またちか。 またちか。 またちか。 またちか。 またちか。 またちか。 またちかり、 またちか。 またちり、 またちかり、 またちかり またちり り、 またちり、 またちり り、 り、 り、 り、 り、 り、 り、 り、 り、 り、 り、 り、 り、	HELLAN A CLAREND METHODAL METHODAL SPACE A SPACE SPA	いた日本に通ら からた本外の的 いたようか、それ 年を動かし、大学 ではなく、生まる ずからことでも何 門家に何知して	いた思い	開かめただ? 開かんだり たわなたか やすことで いた方がん んか、まっ2	NEL40, 8 10,58/001 2008, CAU 53,1500/00 53,1500/00 54,1500/0000000000000000000000000000000000	(fizbario) Colosbor Less Romonica Choller
<ul> <li>(11) (11) (11) (11) (11) (11) (11) (11)</li></ul>	「ないここで、その後のこのから考知です。」 「おけん」和語とならなからであった。」 あまままたが、「おけん」であったのでいう。 ないてきたい、「おけん」であったのでいう。 ないてきたい、「おけん」であったのでいう。 ないてきたい、「おけん」であった。 「かしまれ」、「おけん」であった。 「かしまれ」、「おけん」であった。 「かしまれ」、「おけん」であった。 「かしまれ」、「おけん」であった。 「かしまれ」、「おけん」であった。 「かしまれ」、「おけん」であった。 「かしまれ」、「おけん」であった。 「かしまれ」、「おけん」であった。 「かしまれ」、「おけん」であった。 「かしまれ」、「おけん」であった。 「かしまれ」、「おけん」であった。 「かしまれ」、「おけん」であった。 「かしまれ」、「おけん」であった。 「かしまれ」、「おけん」であった。 「かしまれ」、「おけん」であった。 「かしまれ」、「おけん」であった。 「かしまれ」、「おけん」であった。 「かしまれ」、「おけん」であった。 「おけん」であった。 「ありん」であった。 「」、 「」、 「」、 「」、 「」、 「」、 「」、 「」、	REALANER Capital RECYCLANER RECYCLANER LEVEL 1 Cambridge Caller Caller RECEILANER RECE	いた日本にあらないない。 ないなみたの時の日本 ないなんかられた 時間を行い、たち ではない、たち でない、たち ですない でする ですない でする ですない ですない でする ですない でする です ですない でする です ですない でする ですない で		Вини, С. 7 ще А.С.9 Лемпия Макелона Какел	NEしよう、ま にも希望に ご知見ころれ の意志を開始してい の意志を開始してい の意志を行うてい の意志を行うてい の意志を行うてい の意志を行うてい の意志を行うてい のでのです。い のでのです。い のでのです。 のでのです。 のでのです。 のでのです。 のでののです。 のでののです。 のでののです。 のでののです。 のでののでのです。 のでののです。 のでののです。 のでののです。 のでののです。 のでののです。 のでののです。 のでのでのでのです。 のでのでのです。 のでのでのです。 のでのです。 のでのでのでです。 のでのです。 のでのです。 のでのです。 のでのです。 のでのです。 のでのです。 のでのでのでのです。 のでのでです。 のでのでです。 のでのです。 のでのでです。 のでのでです。 のでのです。 のでのでです。 のでのでです。 のでのでです。 のでのでです。 のでのでです。 のでのででで、 のでのでででです。 のでのででです。 のでのでのでででです。 のでのででで、 のでのででのでででのででででです。 のでのでででです。 のでのでででです。 のでのででででででです。 のでのででででででです。 のでのでででででででででで	TRADA-VER CLASS MAN ROTHING THE CLASS MAN CLASS AND CAN CLASS AND CAN CAN AND CAN CAN CAN CAN AND CAN CAN AND CAN CAN CAN CAN CAN AND CAN
<ul> <li>(1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)</li></ul>	ないたいで、その後期にないためであった。 またがありまた。 またがありまた。 またが、その後期にないためであった。 またが、その後期にないためであった。 またが、その時間にないためにから、 たいでは、その時間にないためであった。 またが、その時間にないためであった。 またがが、その時間にないためであった。 またがが、 またがが、その時間にないたかであった。 またがが、その時間にないたかであった。 またがが、その時間にないたかであった。 またがが、その時間にないたかであった。 またがが、その時間にないたかであった。 またがが、その時間にないたかであった。 またがが、またがが、その時間にないたかであった。 またがが、その時間にないたかであった。 またがが、またがが、またがが、 またがが、またがが、またがが、 またがが、またがが、	なんかられていた。 につきためので、 につきためで、 につきた。 このためで、 ので、 ので、 ので、 ので、 ので、 ので、 ので、 の	いた目的に、単心的ながられていたが、 ないなながられていたが、 おりまかい、たま でなったい でなったい、たま でなったい、たま でなったい、たま でなったい、たま でなったい、たま でなったい、たま でなったい、たま でなったい、たま でなったい、たま でなったい、たま でなったい、たま でなったい、たま でなったい、たま でなったい、たま でなったい、たま でなったい、たま でなったい、たま でなったい、たま でので、たま でなったい たま です でたい、たま でたい、たま でなったい たま でなったい たま でなったい たま です たたい たま でたい たま です たたい たま です たたい たま でたい たま で たっ たたい たたい たま で たたい たたい たたい たたい たたい たたい たたい たたい たたで たたい たたい	1.8.25 第二日 第二日 第二日 第二日 第二日 第二日 第二日 第二日	第5時代にていた。 1000人にないたいで、 1000人にないたい。 1000人にないたいで、 1000人にないたいて、 1000人にないたいで、 1000人にないたいで、 1000人にないたいで、 1000人にないたいで、 1000人にないたいて、 1000人にないたいで、 1000人にないたいて、 1000人にない	NEしよう、ま にとも相違い にとも相違い ののです。 このです。 このでで、 ののです。 ためてです。 ののです。 のののです。 のののです。 のののです。 のののです。 のののです。 のののです。 のののです。 のののです。 ののののです。 ののののです。 ののののです。 ののののです。 ののののです。 ののののです。 ののののです。 ののののです。 ののののです。 ののののです。 ののののです。 ののです。 ののでのでのです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののです。 ののです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 ののでです。 つでです。 つでです。 のでです。 つででするです。 つでです。 つでです。 つででする つでです。 つででする つでです。 つでです。 つでです。 つでです。 つでです。 つでです。 つでです。 つででする つででする つででする つでです。 つでです。 つでです。 つでです。 つでです。 つでです。 つでです。 つでです。 つでで つでで つでです つでです。 つでです。 つ つでで つでです。 つ	(1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)
	налагаата на	なんからも におかられていた。 このとのの 国際にあり にのたいで、 でも、 のかいたの、 のので、 のかいたの、 のので のので	いた影響にあられ ないなお外の時間 になった。人気 からしたい、気気 がからことである がからことである がからことである であたこの意思して したこれでないた。 別の日本のから たここれでないた。 のの目的である。 からいまた。 のの目的である。 またの目的である。		第5号にて、 このないため、 ためなたを たかったためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たったためたき、 たったためん、 たっためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たっためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たったためん、 たっためののののののののののののののののののののののののののののののののののの	NEしたり、目 にとき時間に 時間にであり ためこを受けてい に 日日日ですい 日日のでい 日日のですい 日日のですい 日日のですい 日日のでい 日日の日の日日の 日日の日日の 日日の日日の 日日の日日の日日の日日の日日の日	(1) ようしょううちゅう にょう。 にょう。 おのうちかってお につうためられます につからられます につからうしょう たらりすすめずい たらりすすめずい たらりすすめずい たらりすすめずい たらりすすめずい たらうすれるのである。 たらうですめである。 たらうするのである。 たらうてきない にのからうない。 たらうてきない にのかられます にのからたます。 にのからたます。 にのかられるます。 にのかられる。 にのかられる。 にのかられる。 にのかられる。 にのかられる。 にのかられる。 にののでのでのでのでのでのでのでのでのでのででのでのでのでのででのでのでのでの
(単単位) いてした。 いてした。 に、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	ベンス・その通知のなどであった。     ベールの通知のなどであった。     ベールの通知のなどであった。     ベールの通知のなどのなどのなどの     ベールの通知のなどの     ベールの通知のなどの     ベールの通知のなどの     ベールの	なんからも、 によって、 して、 して、 して、 して、 して、 して、 して、 ののでの、 ののでの、 ののでの、 ののでの、 ののでの、 ののでの、 ののでの、 ののでの、 ののでの、 ののでの、 ののでの、 ののでの、 ののでの、 のので、 ので、	いた影響にあらい。 ないなからいが、 ないなからいが、 ないなからいで、 たちかったことでもの やきのの目的して、 したったたらいの たったたちのの やきのの目的して、 したったたらいの たったたちのの やきのの目的して、 したったたちのの やったたちのの やったたちのの やったたちのの やったたちのの やったたちのの やったたちのの やったたちのの やったたちのの やったたちのの やったたちのの やったたちのの やったたちのの やったたちのの やったたちのの やっの やったちのの やったちのの やっの やったちのの やったちのの やっの やったちのの やっ やったち		第64年にため、 第64月にになっていたのです。 その月に、 からたいために、 からたいために、 からたいために、 そのたいために、 そのたいために、 そのたいために、 そのたいために、 そのたいために、 そのたいために、 そのたいために、 そのたいために、 その月に、 での月に、 その日、 その日、 その日、 その日、 その日、 その日、 その日、 その日	NEL-45,3,3 になる場合であり、 などの目的です。 ための目的です。 とのの目的です。 とのの目的です。 とのの目的です。 ののの目的です。 のののの目的です。 のののの目的です。 のののの目的です。 のののでので、 のののでので、 のののでので、 のののでので、 のので、 の	
					Rome A C 20     Control (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	<ul> <li>NEL-2018</li> <li>NEL-201</li></ul>	になわからす になったからの しょう。 しょう。 になったからの になっため になったからの になったからの になっため になったからの になったからの になったからの になっため になったからの になったからの になったから になったからの になったからの になったから になったった になったから になったったっため にの になっため にの にの にの にの にの にの にの にの にの にの にの にの にの

 MET 値や運動内容の評価 作成した曜日ごとの運動・生活 活動の内容から計算された MET 値や Ex 値を表示します。

 アドバイス・コメント 運動や生活活動を改善したり
 継続するためのアドバイスやコメントなどを表示します。



─●体カテストの評価:メニュー

ここでは、年に数回行われる体力テストのデータを登録し、その内容を一般的な基 準値との比較を行い評価します。

TOTAL FITNESS ANALYSI
連期・体力 ア 価 基 準 デ 一 夕 選 択 20~24 歳 男子 ・ 1 ・ 1 ・ 1 ・ 1 ・ 日 ・ 1 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
測定データ名 2 4
2009年10月、第2回体力ファィ データ入力 評価 閲覧
2009年4月、第1回体力テスト データ入力 3 閲覧

① 評価基準データ選択

比較対象にする年代別・性別による一般的な運動・体力の基準を選択します。

② データ入力

運動・体カテストの測定値を入力する画面を表示します。

③ 評価

入力データを基準値と比較するレーダーチャートを表示します。

④ 閲覧

過去の入力データを表示します。

#### )体カテストの評価について

エクササイズガイドでは、体力も独立した生活習慣病の予測因子だとしています。

体力には、全身持久力、筋力、バランス能力、柔軟性などがありますが、特に「全 身持久力」、「筋力」が高いと生活習慣病の発症リスクが低くなることが明らかにな っており、身体活動を行うことによってこれらの体力が向上することにより、生活 習慣病を予防することが期待されます。ここでは、各年齢群並びに性別の全国平均 値との比較であなた自身の体力水準を評価できるようになっています。

―●体力テストの評価:測定値の入力・編集─

運動・体力テストの測定値を入力する画面です。入力欄には年代別・性別による基 準値が示されているので、実際の測定値とそれぞれ置き換えてデータを完成させます。

<b>TOTAL FITNES</b>	S ANALYSI	S SERVICE #4
<u>RMOSU</u>		
運動・体力アンケート		
<u>問1</u> フィジカルフィットネジ	ステストデータを入力して </th <th>ださい。(測定データがない場合は、半角で @を入力してください)</th>	ださい。(測定データがない場合は、半角で @を入力してください)
身長(cm)	168	cm
体重(kg)	64	kg
体脂肪率(インピーダンス)	20	%
腹囲(cm)	84	cm
握力(平均値)(kg)	45	kg
上体起こし(回)	26	
長座体前屈(cm)	46	cm
20mシャトルランテスト(回)	50	
最大酸素摂取量(ml/kg/min)	0	ml/kg/min
反復横とび(回)	56	
立ち幅跳び(cm)	0	cm
ハンドボール投(げ(m)	@	m
50m走(sec.)	@	sec
現在して並み		
体存して則へ	アンリートを元了して新	来表示个

入力項目に続きがある場合は「保存して前へ」または「保存して次へ」ボタンが表示され、クリックすることで質問のページを切替えることができます。

<u>・ いいです。 (cm)</u> ハンドボール投げ(m) 50m走(sec.)	e @ @	m sec
保存して前へ	アンケートを完了して新	果表示へ

また、評価を行いたい場合は「アンケートを完了して結果表示へ」をクリックする ことで、入力値と基準値の比較レーダーチャートを表示し評価を行うことができます。

保存して終了	
	問1/1問中

「保存して終了」をクリックした場合は、入力中のデータが保存され運動・体力評価 機能が終了し、ユーザーメニューページを表示します。

─●体力テストの評価:評価─

入力されたデータと基準値を比較表示したレーダーチャートによる評価画面です。 過去の入力データが蓄積されている場合は、最大7件までを比較表示することもでき るので、運動能力や体力の状態がどの様に変化したかを知ることができます。



④ レーダーチャート

測定値のバランスを基準値や過去データと比較して見ることができます。

⑤ 比較対象データ選択

この一覧から比較させたい過去データを選択して「再評価」ボタンをクリッ クすると、レーダーチャートに現在と過去のデータが表示されます。過去デー タは最大7個までを任意に選択することができます。

⑧ 測定値

入力した測定値の一覧です。

⑦ アドバイス・コメント 評価内容に対するアドバイスやコメントなどが表示されます。



一 栄 養 一

#### 栄養

栄養・食事も私達の心や身体にさまざまに影響します。「TFAS」では健康づくり のための栄養・食事を知るための「食事バランスガイド」と「食品群別摂取頻度分析・ 食習慣評価」ができます。

私達の身体は、私達が日々口にするもの、つまり食べたもので出来ています。これ は極当たり前のことなのですが、案外忘れられているのではないでしょうか? また、日々の食事は単なる栄養補給というだけでなく、家族や友達との重要なコミュ ニケーションの機会であったりします。ここでは、身体の健康づくりとしての栄養バ ランスや心の健康づくりとしての食習慣について考えてみましょう。

「栄養」とは、食物を摂取して消化、吸収の過程を経て、さらに代謝過程によって 身体に必要なエネルギーや体構成成分に変換して利用していく過程、すなわち生命の 維持現象を営むことをいいます。一般によく思われる「栄養」は正しくは「栄養素」 といいます。栄養素とは、食物中に含まれる化学物質のことで、たんぱく質、脂質、 糖質≒炭水化物の三大栄養素の他に、カリウム、鉄などのミネラルやビタミン A、B 1、B2、C などのビタミンがあります。

農林水産省と厚生労働省は、健康 で豊かな食生活の実現を目的に、「食 事バランスガイド」を策定していま す。これは、食事の基本を身につけ るための望ましい食事のとり方やお およその量をわかりやすく示すもの です。コマのイラストによって、1 日分の食事を表現し、食事のバラン スが悪いとコマは倒れてしまいます。 主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、 果物と適量をバランス良く摂取しま しょう。TFAS では、食事の絵柄を使



って一日の食事バランスの評価を行うことができます。さっそくある日の食事を入力 してみてください。

ここでは、よく具体的な食品別の摂取適正度と食習慣について評価ができます。あ なたの食習慣は健康的ですか?

#### ─●栄養:機能の選択

栄養では、日々の献立から普段の食生活がバランスよくなされているかどうかの確認と評価やアドバイスが得られる「食事バランスガイド」、摂取している食品ごとの栄養評価などを行うことができます。



③ 「食事バランスガイド」ボタン
 「食事バランスガイド」の画面を表示します。
 ④ 「食品群別摂取頻度・食習慣評価」ボタン
 「食品群別摂取頻度・食習慣評価」画面を表示します。

#### 栄養・食事の評価について

食事バランスガイドでは、近年旧来の日本型食事形態、つまり主食、主菜、副菜 などの献立で考える食事法が健康的な食卓として世界的にも高い評価を受けたこと から、日本型の食事形態(主食、主菜、副菜、乳製品、果物に分けて)を基本に、 朝食、昼食、夕食、間食に分けて入力することでその適正度を評価するのものです。 また食品群別摂取頻度分析ではおおよそ1週間を単位に食品群別にその適正度を

評価するもので、その過不足が具体的な食品で理解できるので便利です。また食習 慣評価は食事を単なる栄養補給の場と考えるのではなく、人とのコミュニケーショ ンや生活全体との関連で捉えた場合の重要性を評価するものです。

-●食事バランスガイド:メニュー

食事バランスガイドでは、登録された献立から、普段の食生活がバランスよくなさ れているかどうかを確認することができます。

TOTAL FITNESS ANALYSIS SERVICE	
<u>INGHU</u>	
新規に開始する場合は、「新規スタート」ホタノをクリックしてください。 	
食事バランスガイド	
年齢 20 🗸	
性別 男性 ▼ 新規スタート	
身体活動レベル 2つの中から選択してください。	
過去の結果を見たい場合は、メートが選択してく	
開始日 完了 (2) (3)	
2009年10月23日 2009年10月23日 評価 閲覧	
2009年05月08日 2009年05月08日 評価 閲覧	
2009年05月01日 2009年05月01日 評価 閲覧	

① 新規スタート

年代、性別、運動しているか、座っているかなどの身体活動レベルを選択し て「新規スタート」ボタンをクリックすると、評価のもととなる献立作成画面 へ進むことができます。

- ②「評価」ボタン
   既に登録済みの献立の内容に対する評価を表示します。
- ③ 「閲覧」ボタン 既に評価が完了している献立の内容を表示します。



―●食事バランスガイド:新規スタート

食事バランスガイドでは、現在の食生活をふりかえって献立を構成することから始 めます。1日のうち、間食を含む3食の内容を入力します。



- 食事帯の選択と内容の登録
   朝昼晩と間食の4つの食事帯それぞれにおいて、食事の内容を登録します。
   登録した料理を削除したい時は、削除したい料理のアイコンをクリックします。
- ②「チェック!」ボタン ひと通り料理の登録が終わったら、このボタンをクリックして内容を評価し バランス状態を確認する画面を表示します。
- ③ 分量選択

分量を「全部/半分/3分の1」から選択してから料理を選ぶと、選択された分量で食事帯に登録されます。

④ キーワード検索

簡単なキーワードを利用して名前から料理を検索することができます。

⑤ 料理一覧

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物、菓子・嗜好飲料の分類の中から、 1日のうちで食べた料理に該当する、あるいは食べたものに一番近い料理を選 ぶことができます。料理のアイコンをクリックすると、選択されている食事帯 へその料理が指定されている分量で登録されます。

⑥ 料理のSV(提供量)値表示

ここには選択された料理の分類に基づいたSV 値を表示します。SV 値は最 終的な食事バランスの評価のために使われます。

●食事バランスガイド:献立の作成



#### 朝食、昼食、間食、夕食それぞれの食事帯ごとに料理を登録して献立を作成します。

──●食事バランスガイド:評価

作成した1日あたりの献立に基づいた食事内容の評価画面です。バランスの度合い や過不足、食事ごとのSV値を確認することができます。



① バランスコマ

食事内容のをコマのバランスで視覚的に表示します。バランスの良い食事内 容であればコマは直立し、そうでなければ大きく傾いた上体で表示されます。

② 過不足の一覧

作成した献立の総カロリー量や、基準値に対する過不足やSV値を食事の分 類ごとに視覚的に表示します。

不足分を補う料理の例

献立の評価に対して、不足している内容を補う料理の例を一覧します。

④ 内訳表

選択した料理ごとのSV値を算出して一覧します。値は②の分類に対して、 料理ごとに再計算されたSVを示すため②の値とは異なります。

- ●食品群別摂取頻度・食習慣評価:メニュー

食品群ごとに簡単な質問に答えることで、普段の食生活での栄養バランスを評価す ることができます。



- 「(日付)途中アンケート再開」ボタン 質問を途中で中断しているものがある場合、このボタンをクリックすること で中断したところから回答を再開することができます。
- ②「新しくアンケートを開始する」ボタン 初めて質問に答える場合、あるいは中断したものとは別に新しく質問に答えたい場合はこのボタンをクリックします。
- ③「評価」ボタン
   既に回答済みの食事内容に対する評価画面を表示します。
- ④ 「閲覧」ボタン
   過去に回答した内容を閲覧することができます。編集はできません。

―●食品群別摂取頻度・食習慣評価:新規スタート

質問には、食品の絵を参考にしながら回答を進めます。質問は前半が食品群別摂取 頻度、後半が食習慣について構成されていています。

以下の分重を一回分の目安として一番近いものを ・トンカン1枚 1回 ・エビフライ1本 0.5回 ・てんぷら盛り合わせ 3回 ・コロッケ1個 0.5回 ・から揚げ1個 0.2回 ・フライドボテトM 1.5回 〇週に2~3回 〇週に2~3回 〇日に1回程度 〇1日に2回程度かそれ以上	トンカツ1枚 トンカツ1枚 1回 から揚げ1個 フライ		コロッケ1個 0.5回 シー ライドポテトM
問17 お菓子やスナックはどのくらい食べていますか? 以下の分量を一回分の目安として一番近いものを ・柏餅1個1回	0.2	.ш	1.02

ひと通り画面上の質問に答えたら、次の質問ページへ移る場合は「保存して次へ」 ボタンを、前のページにもどる場合は「保存して前へ」ボタンをクリックします。質 問の前半最後のページでは「食品群別摂取量アンケートのみで完了」ボタンが表示さ れるので、食習慣についての質問に解答せずに評価画面へ進む場合は「食品群別摂取 量アンケートのみで完了」ボタンをクリックします。続ける場合はそのまま「保存し て次へ」ボタンをクリックします。



回答を中断したい場合は「保存して終了」ボタンをクリックすることで、それまで の回答内容が登録され、いつでも中断した場所から回答を再開することができます。

●食品群別摂取頻度·食習慣評価:評価



回答の内容から食習慣についての 評価やアドバイス、コメントなどを表 示します。

③ あなたの食品群別の摂取量評価表 回答の内容から食品ごとに普段摂取 している分量についての評価やアドバ イス、コメントなどを表示します。

④ あなたの食習慣評価

質問の回答ごとに加点形式で食習慣 を評価します。得点が高いほど、より 良い食習慣をもっているといえるでし ょう。

⑤ 総合評価 摂取量と食習慣を踏まえた総合評価 を表示します。





## 一休養一

# 休養

休養の中心は何といっても睡眠です。

私達は一般的に昼間に活動し、1日の活動を終えた夜にぐっすり眠ることによって 次の日に向けた英気(活力)を養っています。これは私達の身体の中に体内時計とい うリズムを刻むシステムがあり、それらが周囲の変化(光を浴びたり、暗くなったり) や食事などの行動の変化などに歩調を合わせながら自律的に心身の機能調整を繰り返 しているからで、そうしたリズムを無視した生活をすると私達の心や身体はさまざま な変調をきたします。つまり、私達の身体は活動とそれに見合った休息を確保し、ま たそれらをリズミカルに配置することで、その自動システムをより上手く働かせるこ とができるのです。

ここでは、そうした運動、栄養、休養などの生活習慣全般の観点から健康習慣得点 と生活行動時間の歪み度を評価します。





質問に答えてゆくことで、普段の生活における行動や習慣がもたらす影響を確認す ることができます。



- ⑥「(日付)途中アンケート再開」ボタン 質問を途中で中断しているものがある場合、このボタンをクリックすること で中断したところから回答を再開することができます。
- ⑦ 「新しくアンケートを開始する」ボタン 初めて質問に答える場合、あるいは中断したものとは別に新しく質問に答え たい場合はこのボタンをクリックします。
- ⑧ 「評価」ボタン 既に回答済みの生活習慣などに対する評価画面を表示します。
- ⑨ 「閲覧」ボタン過去に回答した内容を閲覧することができます。編集はできません。

#### 健康習慣得点について

1973年、米国・カリフォルニア大学のブレスロー教授は生活習慣と身体的健康度 (障害、疾病、症状やバイタリティーの有無など)との関わりの研究から7つの健 康習慣が健康度と有意に関連していることを発見しました。その後、日本人と米国 人の基本的な生活習慣の違いから、大阪大学の森本教授が日本人における8つの健 康習慣が提唱され、この健康習慣実践の有無によって、疾病の罹患や寿命に影響す ることが分かっています。例えば、45歳の男性において、7つの健康習慣のうち、6、 7つを実施している人の場合は、あと約33年生きられるが、実施していないもしく は3つ以下を実施している人の場合には、あと約22年しか生きられない、といった 具合です。

─●休養:新規スタート

質問に答えてゆくことで、普段の生活における行動や習慣がもたらす影響を確認す ることができます。

TOTAL FITNESS ANALYSIS SERVICE	田中一郎さん(ログイン中 最終ログイン日時:2010.02.14 21:26) ログアウト
- <u>第75691</u> ライフスタイルアンケート	問1~問5/12問中
<u>問1</u> 朝食は必ず食べる。 ○(はい ○いいえ	
<b>問2</b> 間食はしない。 O(はい Oいいえ	
問3 栄養のバランスを考えている。 ○(はい ○いいえ	
問4 定期的に運動をしている。 ○(はい ○しいえ	
問 <u>5</u> 「乾重しばい。 ○ (はい ○ いいえ	
保存して前へ	保存して終了
	問1~問5/12問中

保存して前	iA	(年7	ちして 次	
MITO CH			TUCA	

ひと通り画面上の質問に答えたら、次の質問ページへ移る場合は「保存して次へ」 ボタンを、前のページにもどる場合は「保存して前へ」ボタンをクリックします。



回答を中断したい場合は「保存して終了」ボタンをクリックすることで、それまでの回答内容が登録され、いつでも中断した場所から回答を再開することができます。

●休養:評価

生活習慣の回答内容を評価して加点し、アドバイスやコメントを表示します。



① 生活習慣全般の調査

生活習慣全般について加点形式で 評価します。得点が高いほどより良 い生活習慣であるといえるでしょう。

生活時間の歪みの評価

生活習慣を時間的な配分からみた 評価です。得点が高いほど歪みの少 ない時間配分で生活しているといえ るでしょう。

 アドバイス・コメント 生活習慣の改善や、より良い生活 の維持についてのアドバイスやコメ ントなどが表示されます。





# ー メディカル ー

メディカル

メディカル評価は、大学の保健管理センターやその他の医療機関で行った医学的検 査結果によるフィットネス評価です。



#### 血液検査結果の意味について

中性脂肪はカロリーの摂りすぎによって高値を示すことがあります。ただし、 食後では高値を示しますので、食後の採血であれば、ある程度正常範囲を越えて いても大丈夫です。HDL は動脈硬化を防ぐ効果があり、善玉コレステロールと呼 ばれています。LDL は、別名悪玉コレステロールと呼ばれ、その高値は、動脈硬 化の危険性が高いことを示唆しています。また、総コレステロールは、上記脂質 を合わせた数値です。

AST・ALT は肝臓の細胞から放出された酵素です。飲酒や体重増加・肥満で増 える場合があります。γ-GTP も飲酒や、体重増加・肥満で増える場合がありま す。

# ─ ●メディカル:健康診断結果などの表示─

ここでは健康診断の結果を表示し、各検査項目について項目の説明などとともに確認することができます。

<u> ヱ゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚</u>				1010 0					
メディカル評価							6回ですが、健康な人でも3000台や9000台であることがあります、2000未満まで )可能性を考慮する必要があります。		
		健康	診断						
項目	値状態			正常值基準		準	- おり,血液内で酸素を運搬する細胞です。骨の中(骨髄)で造られる一方,系		
身長	100	cm					>> 一定の数を保っています.		
体重	24	kg					③利用してただちに骨髄で赤血球が産生(造血)されます。(若年女性では)生 は公がスワレーキャロ動物が低下(鉄ケチ鉄金血)する場合があります。この酸		
腹囲	85	cm	*	85.00	cm未	満	E肺から体の末梢組織に運ぶ働きが低下します。末梢組織への酸素輸送能力		
BMI	24		*	<b>20</b> [2	上、24	未満	りだるさ,息切れなどを自覚するようになります.		
体脂肪率	20	%	*	軽度肥満20%	6以上、	肥満 <b>25</b> %以上	する病気も稀にあります。また、逆に赤血球数が増えた状態(赤血球増多症) っている場合は、医師と相談 てください		
最大(収縮期)血圧	129.9	mmHg		130.00	mmH	g未満			
最小(拡張期)血圧	84.9	mmHg		85.00	mmH	g未満	分子と結合する性質を有しています、酸素と結合したへモグロビンを酸素化へ		
WBC(白血球)	3900	/µ1		3900.00	$\sim$	9800.00	いへモグロビンを還元へモグロビンと呼びます。前者は鮮紅色(動脈の血液の い次の会)です		
RBC(赤血球)	427	×10000 /µl		427.00	$\sim$	570.00	,体の末梢組織で酸素を放出する働きをしています。したがって,その低下は		
Hb(血色素)	13.5	g/dl		13.50	$\sim$	17.60	味します。(症状は赤血球の項参照) 6g/dl未満では輸血が必要な場合が		
Ht(ヘマトクリット)	39.8	%		39.80	$\sim$	51.80			
Plt(血小板)	13.1	×10000 /µ1		13.10	$\sim$	36.20	☆示す数値です。貧血では低下します。脱水状態では血液内の水分が減っ		
AST (GOT)	8	IU/dl		8.00	$\sim$	38.00	増多症でも高値を示します.		
ALT(GPT)	4	IU/dl		4.00	$\sim$	43.00	該地という細胞の細胞質が左手れて血法中に法れているものです。 長金ける		
ALP	110	IU/dl		110.00	$\sim$	354.00	1後日をふさぎ、出血を止める作用があります。		
γ—GTP	50	IU/dl		50.00	IU/dl	以下	「仮滅少症と呼びますが、何らかの危険性が生じるのは5万未満まで低下した!		
HDL (善玉コレステロール)	40	mg/dl		40.00	$\sim$	77.00	なると血小板増多症とよびます。増多症の原因として、骨髄の異常が考えら ■学(血管がつまる血栓で痛みや)」がわの出現、血小板の推進異常に上し考		
LDL(悪玉コレステロール)	70	mg/dl		70.00	$\sim$	139.00	※市て血 Bか シよう血性で用かっていれい 出功, 血小(数の)機能共和によう ※ す。		
TG(中性脂肪)	30	mg/dl		30.00	$\sim$	149.00			
UA(尿酸)	7	mg/dl		7.00	mg/dl	以下	単位(IU)/L)		
HbA1 c	5.1	%		5.10	%以	7	これで364米です。A21971年半年700,112月で増える場合が1005ます。増して増加 る可能性を示唆します。		
血液検査項目の説明				γ-G1	<b>Ρ:</b> γ-グ)	レタミルトランスフェ	こや溶血性貧血)でも高値を示す場合があります。ALTは肝臓に特異性が高い 5値の原因を推測します。 ラーゼ		

示します. ・脂肪肝でも軽度の上昇を認めます.

IDI-1.7テロール・(単位・ma/dt)

活力ある豊かな人生のために

皆さん、「TFAS」を使ってみて如何でしたでしょうか?

最初にも書きましたように、この TFAS (Total Fitness Analysis System)」はその名 のとおり、健康づくりという視点から私達の心身の状態を総合的に評価分析するシス テムです。そして、このシステムはひとりでも多くの方に活用されるとともに、その 人一人ひとりの健康づくりに役立つためのこの世に生れました。是非、皆さんの日々 の生活の友として愛用して頂きたいと思います。

皆さんは、これまで特に健康について意識することはなかったかもしれません。しかし、医歯学系大学に入学した時、必然的に人間の身体や心に思いを巡らしたことと思います。自分を大切にできない人が他人を大切にできるでしょうか。自分の心身を 適切に保っていない人が他人を幸せにできるでしょうか。自分と社会のために、自律的なフィットネスマネージメントを身につけて下さい。幸せな明日のために。



# Fitness Management TFAS Guide 2010

編著 水野 哲也 (教授東京医科歯科大学教養部)

> 田井 健太郎 (特任助教東京医科歯科大学教養部)

製作 株式会社 テクニカルブレインズ

# 東京医科歯科大学 教養部

連絡先:〒 千葉県市川市国府台2-8-(代)047-300-7103