

発売元 株式会社ユードー
販売元 株式会社ユードー
価格 3,800 円 (税込み 3,990 円)
発売日 2007 年 11 月 15 日 (木)
* 書籍版同時発売

〈商品概要〉

生活が不規則な人、ウエストや体重の数値が気になり始めた人へ向けた、生活習慣を改善して、健康的な生活を楽しむための正しい知識をトレーニングする「健康手帳」。

詳細は次紙参照



『健康検定』商品概要詳細

生活が不規則な現代人へ向けた、生活習慣を改善して健康的な生活を楽しむための正しい知識をトレーニングし、体重やウエストなどのデータを記録できる健康ソフト。厚生労働省、農林水産省が策定し、国民に提案する「栄養・食育対策の推進」と「運動施策の推進」をもとにした生活習慣病予防に関する基礎知識を中心に情報を収集。検定、トレーニング問題として 1400 問集録。下記 をもとに検定試験を(10 級～1 級)を実施。『健康検定』を継続的に行うことで、生活習慣(食事・運動)の改善を促進します。

食事トレーニング

1 日に「何を」「どれくらい」食べたらよいかの食事知識をトレーニング

体トレーニング

1 週間に「何で」「どれくらい」、体を動かしたら良いかの運動知識をトレーニング

体重、ウエスト管理(からだノート)

体重やウエスト値などの健康情報を健康手帳に記録。肥満度チェックや過去データをグラフで閲覧

【 食事トレーニング】

問題 生活習慣病の改善④

糖分のとり過ぎとともに、気をつけたいのが塩分です。「健康日本21」では、20歳以上における、食塩の摂取量の減少を目標としています。1日あたりどのくらいを目安とすればよいでしょう?

A 15g未満
B 10g未満
C 20g未満
D 5g未満

×パス 38

CM などでおなじみの厚生労働省・農林水産省決定『食事バランスガイド』をもとに、食事バランスガイド検討委員会の座長である国立健康・栄養研究所吉池信男の監修のもと、健康的な食事習慣とはなにか、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかを、トレーニング問題として作成して収録しました。健康検定をやればやるほど、食生活の意識が変わります。

【 体トレーニング】

エクササイズについての問題です。

制限時間内に、身体活動の図をよく憶えてね。

運動 5メッツ
ソフトボールまたは野球

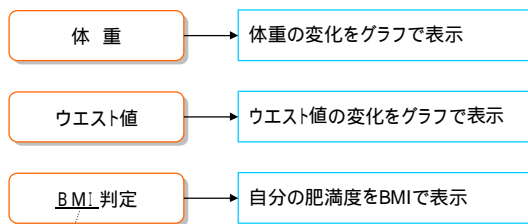
1エクササイズ(EX)まで12分

0EX	1EX	2EX	3EX	4EX	5EX
0分	12分	24分	36分	48分	60分

問題開始! 41

厚生労働省決定『エクササイズガイド』をもとに、エクササイズガイド検討委員会の委員であり、運動所要量ワーキンググループの座長である国立健康・栄養研究所田畑泉の監修の下、メタボや生活習慣病予防と、1週間に「何で」「どれだけ」運動したらよいのかを、トレーニング問題として作成して収録しました。健康検定をやればやるほど、運動への意識が変わります。

【 体重、ウエスト管理(からだノート)】



B.M.I.(body Mass Index)とは、肥満の判定に用いられるものです。もっとも疾病の少ないBMI2.2を基準としています。

$$\text{自分のBMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

$$\text{例えば、} 70\text{kg} \div 1.75\text{m} \div 1.75\text{m} = 22.9(\text{自分のBMI})$$

体重や来年から始まる特定健診で測定が義務化された腹囲などの健康データを定期的に『からだノート』に記録。記録したデータを元に肥満度チェックが行えます。

食事バランスガイド監修



吉池 信男
(よしいけ のぶお)

国立健康・栄養研究所
研究企画評価主幹 国際産学連携センター長

1987年東京医科歯科大学医学部卒業後、小児科医として病院勤務を経て、1991年より国立健康・栄養研究所にて、循環器疾患予防や栄養に関する疫学などの研究を行う。厚生労働省・農林水産省の食事バランスガイド検討会の座長など、健康関連の国の審議会委員を務め、健康日本 21 の策定や評価などにも携わる。専門は公衆栄養学。著書に、「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実線マニュアルなど。

関連書籍



武見 ゆかり 編集
吉池 信男 編集
日本栄養士会 著

エクササイズガイド監修



田畑 泉
(たばた いずみ)

国立健康・栄養研究所
健康増進プログラム プログラムリーダー

1980年東京大学教育学部卒業後、同大学院教育学研究科体育学を専攻。1990年から文部省在外研究員として米国ワシントン大学医学部へ1年間勤める。1999年鹿屋体育大学の教授の後、2002年より国立健康・栄養研究所にて健康増進の研究を行う。近年は厚生労働省の運動所要量ワーキンググループの座長や運動所要量・運動指針の策定検討委員会の委員などを務める。

関連書籍



国立健康・栄養研究所 著
田中 平三
田畑 泉
岡 純 著

株式会社ユードー会社概要

- 商号 : 株式会社ユードー
設立 : 2003年3月15日
資本金 : 4,400万円
所在地 : 神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町 3-29-9 タクエー横浜西口第6ビル8階
tel 045-317-7776 / fax 045-317-7988
代表者 : 代表取締役 南雲玲生(なぐも れお)
主要業務 : 健康コンテンツの企画・開発
サウンドゲームの企画・開発
オンラインゲームの企画・開発
携帯公式サイト of 企画・開発・運営
携帯コンテンツの企画・開発