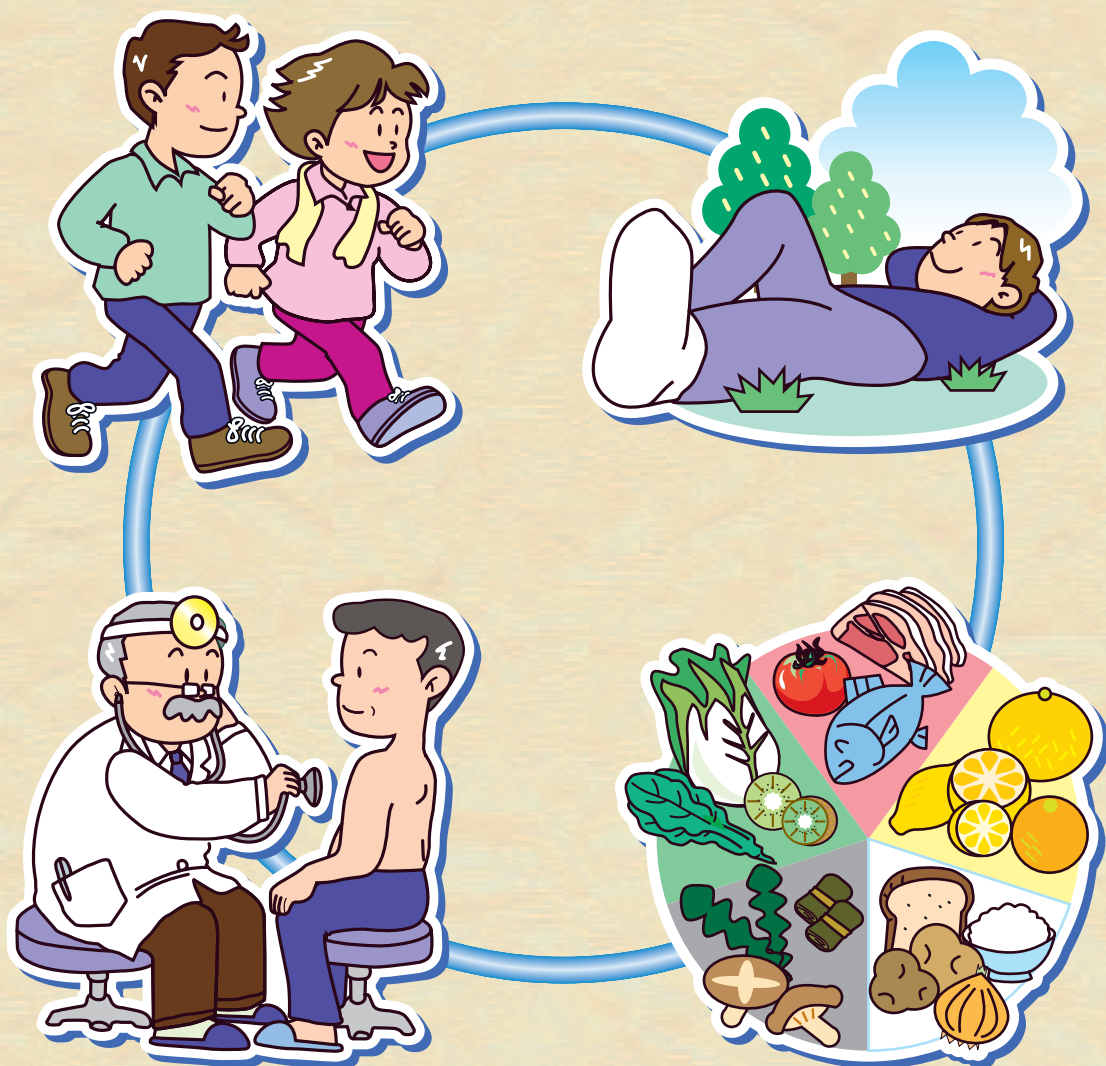


はたら 働くあなたの けんこう かんり 健康管理ハンドブック

えんじょ しゃよう せつめい しょつき
援助者用説明書付



どくりつぎやうせいほうじん こうれいしょうがいしゃこようしえんきこう
独立行政法人 高齡・障害者雇用支援機構
しょうがいしゃしょくぎやうそうごう
障害者職業総合センター

このハンドブックを^よ読むみなさんへ

このハンドブックには、あなたが^{げんき}元気に^{しごと}仕事を^{つづ}続けるために特に^{とく}大切な

^{しょくじ}「食事」「^{うんどう}運 動」「^{えいせい}衛 生」「^{せつめい}みだしなみ」の^{せつめい}説 明や「^{からだ}体 を^{やす}休める^{ほうほう}方 法」に

ついて^か書いてあります。

この本^{ほん}を^よ読むだけでなく、この中^{なか}に^か書いてあることをやってみることも

^{たいせつ}大 切です。

あなたの^{しえんしゃ}支 援 者や^{かぞく}家 族の方^{かた}にも^よ読んでもらってください。

わからないことがあれば^{しつもん}質 問してください。

しょうがいしゃしょくぎょうそうごう
障 害 者 職 業 総 合センター

けんきゅうしゅかん ささききょうぞう
研 究 主 幹 佐々木恭造

もく じ 目 次

ページ

このハンドブックを読む皆さんへ	
1	あなたの ^{たいじゅう} 体重で ^き 気をつけること あなたの ^{しんちよう} 身長と ^{たいじゅう} 体重は?..... 1
2	5色 ^{しよく} の ^{しよくじ} 食事 5色 ^{しよく} の ^{しよくひん} 食品を ^た 食べよう..... 2 どれくらい ^た 食べればよいのでしょうか?..... 3, 4 おかしやくだものはどれくらい ^た あったらよいのでしょうか?..... 5 5色 ^{しよく} の ^{しよくじ} 食事をつ ^く ろう..... 6, 7
3	あなたの ^{ねんれい} 年齢と5色 ^{しよく} の ^{しよくじ} 食事 10才 ^{さい} ~29才 ^{さい} のあなたが「 ^{とく} 特に ^き 気をつけること」は?..... 8 30才 ^{さい} ~39才 ^{さい} のあなたが「 ^{とく} 特に ^き 気をつけること」は?..... 9 40才 ^{さい} ~59才 ^{さい} のあなたが「 ^{とく} 特に ^き 気をつけること」は?..... 10
4	^{しよくじ} 食事で ^き 気をつけること ^{かいもの} 買物をするときに ^き 気をつけよう..... 11 ^{しよくひん} 食品の ^き しまいかたに ^き 気をつけよう..... 12 よいつくりかた・もりかたは?..... 13 ^{しよくじ} 食事の ^{じかん} 時間は?..... 14 ^た 食べる ^{とき} 時に ^き 気をつけよう..... 15, 16 ^た 食べ ^き おわってから ^き 気をつけよう..... 17
5	^{うんどう} 運動と ^{からだ} 体の ^{やす} 休めかた ゆっくり ^{つか} ストレッチで ^{つか} 疲れを ^な なおそう..... 18, 19, 20, 21, 22, 23 ふとり ^な ぎみを ^な なおそう..... 24 ^{からだ} 体を ^{やす} やすめよう..... 25, 26
6	^{えいせい} 衛生と ^{みだし} みだしなみ はみがき..... 27, 28 みだしなみ..... 29, 30, 31
7	^{しえんしや} 支援者 ^{かた} の方へ..... 32
8	^{しりよう} 資料..... 35
おわりに	

あなたの^{たいじゅう}体重で^き気をつけること

あなたの身長と体重は？

あなたの身長は何センチですか？ _____センチ

あなたの体重は何キロですか？ _____キロ

あなたの体重がちょうどいいかどうかを知るために、
支援者の方にあなたの BMI (ビーエムアイ) を教えてもらいましょう。 あなたの BMI _____

次に支援者といっしょに、あなたの BMI (ビーエムアイ) を下の絵の中に○でしめしてください。

BMI



と と のところに○がついた人は、ハンドブックを
とくよくよ読んで、書いてあることをやってみてください。