

倫 理 審 査 申 請 書

2022 年 6 月 24 日 提出

千葉大学総合安全衛生管理機構
研究倫理審査委員会委員長 殿

実施責任者 生稲直美
所 属 千葉大学総合安全衛生管理機構
職 名 看護師
氏 名 生稲直美 印

受付番号 04-04

所属講座 又は診療 科の長印	
----------------------	--

1 審査対象 : ☒ 実施計画 ☐ 出版公表原稿 ☐ CAL (クリニカルアナトミーラボ) 研究の種類 : ☐ 臨床研究 (複数選択可能) ☐ 介入を伴う研究であって、医薬品または医療機器を用いた予防、診断又は治療方法に関するもの ☐ 介入を伴う研究 (上記以外) ☐ 介入を伴わない研究 ☐ 侵襲性有 or ☐ 侵襲性無 (軽微な侵襲含む) ☒ 疫学研究 ☒ 保健介入を行う (生活指導、食品摂取など) ☐ 人体試料を用いる ☒ 新規データを取得する ☐ 既存データのみ用いる ☐ 匿名化された外部データベースのみ用いる ☐ アンケート調査 ☐ 侵襲性有 or ☒ 侵襲性無 (軽微な侵襲含む) 臨床研究計画の登録予定機関 : ☐ 日本医師会 ☐ UMIN ☐ JAPIC ☒ 登録予定なし			
2 課題名 <u>やせと肥満の学生に対する保健指導の取組みと効果</u>			
3 実施責任者 所属	職名	氏名	研修認定番号
千葉大学総合安全衛生管理機構	看護師	生稲直美	
4 実施担当者 所属	職名	氏名	研修認定番号
千葉大学総合安全衛生管理機構	保健師	岩倉かおり	
5 研究内容の概要 (150 字以上 200 字程度) 大学生のやせは問題視されており、また肥満は生活習慣病を引き起こす原因となるため、健康の保持・増進を図るために適正体重を維持することが大切である。そこで本学では BMI16.0 未満、BMI25.0 以上の学生に保健指導を行っている。しかし、大学生のやせ、肥満に対する保健指導に関する標準的手法は確立されていないため、保健指導の取組みをまとめ、今後の効果的な保健指導のあり方を検討する。			

6 研究の対象者

(1) 対象者種別及び人数

☒ 健常者（約 1000 人[そのうち本学の対象健常者約 1000 人]）

対象内訳：やせ約 60 名、肥満Ⅰ度約 800 名、肥満Ⅱ度約 140 名（2018 年度の健診結果より算出）

☐ 患者（ 人[そのうち本学の対象患者 人]）

対象とする患者の具体的な疾患等：

☐ 千葉大学医学部附属病院を受診する外来患者

☐ 千葉大学医学部附属病院の入院患者

☐ 上記以外の施設（施設名： ）を受診する外来患者

☐ 上記以外の施設（施設名： ）の入院患者

(2) 症例数の設定根拠

一般定期健康診断を受診した結果、BMI が 16 未満（やせ）、または BMI25 以上（肥満）の学生

(3) 対象年齢

☒ 成人

☒ 20 歳未満

（未成年を対象としなければならない理由：大学生を対象とするため）

(4) 対象者の募集方法

☐ 直接依頼する

☐ インターネットによる募集

☐ ポスター掲示等による募集（掲示場所： ）

☒ その他（一般定期健康診断時 ）

7 研究等の実施場所等

☒ 千葉大学内のみで行われる研究

☐ 他施設で採取された試料等を用いて本学で解析する研究

☐ 多施設共同研究（代表機関が本学の研究）

☐ 多施設共同研究（代表機関が本学以外の研究）

試料の名称：健診結果、保健指導結果

試料の採取場所：千葉大学総合安全衛生管理機構

保管場所：千葉大学総合安全衛生管理機構

解析場所：千葉大学総合安全衛生管理機構

8 研究等実施予定期間

承認後から 2027 年 3 月まで

9 インフォームド・コンセントの手続き

☒ 説明文書により説明し、文書で同意を得る

☐ 説明文書により説明し、アンケート等の回答をもって同意とする

☐ 口頭で説明し、同意に関する記録を作成する

☐ 掲示等により研究の周知を図る

☐ その他（ ）

※代諾者 ☐ 無

☒ 有 (理由・考え方: 未成年については、その保護者にも同意をとる)

10 被験者に重篤な有害事象が生じた場合の補償

☒ 有害事象は生じ得ない (その理由: 現在行っている保健指導介入のみのため)

☐ 健康保険診療の中での研究であるため金銭による補償は行わない

☐ 本研究に関与する企業・団体等が補償する

☐ 民間の損害保険により補償する (損害保険会社名:)

☐ その他 ()

11 研究等に係る資金源

☐ 科学研究費補助金

☐ 文部科学省

☐ 厚生労働省

☒ その他 大学にある機材等で研究が可能であるため、特別な資金を要さない

☐ 奨学寄附金 (企業名:)

☐ 運営費交付金

☐ 病院経費

☐ 受託研究経費・共同研究経費

☐ その他 ()

12 本研究と企業との関わり(資金・物品・役務・労務等の提供等)

☒ 本研究に企業等は関与しない

☐ 共同研究として実施(相手先:)

☐ 受託研究として実施(相手先:)

☐ 研究業務の委託を行う(相手先:)

(受託する業務内容:)

☐ 本研究に関与する企業等と上記以外の関係がある(相手先:)

(内容:)

13 添付書類

☒ 研究計画書

☐ 説明書

☒ 同意書

☐ 同意撤回書

☐ アンケート

☐ 代表機関の承認通知

☒ その他

(資料添付: 資料1: やせ問診票 資料 2: やせ保健指導案内用紙、資料 3: 肥満問診票 資料 4: BMI25～29.9 保健指導案内用紙 資料 5: BMI30 以上保健指導案内用紙)を添付)

受付番号: 01-03「やせと肥満学生に対する保健指導の取組み」で一度承認されたものです。

研究実施予定期間が切れてしまったため、期間延長の申請です。

内容の変更はありませんが、タイトルを「やせと肥満の学生に対する保健指導の取組みと効果」へ変更、研究実施期間を 2027 年 3 月まで延長しました。

研究課題名

「[やせと肥満の学生に対する保健指導の取組みと効果](#)」

研究責任者

氏名 生稲直美 所 属 千葉大学総合安全衛生管理機構

住所 千葉県千葉市稲毛区弥生町 1-33

電話番号 043-290-2214

FAX 番号 043-290-2220

E-mail アドレス info-hsc@office.chiba-u.jp

研究実施予定期間 承認後 から 2027 年 3 月まで

研究費用 なし

作成日：承認日：改定日

2019年3月27日 計画案 第1版作成

2019年6月12日 計画案 第2版作成

2022年6月24日 計画案 第3版作成

研究計画

1. 研究の背景

本学の 2018 年度学生健診受診者 11,360 名のうち BMI18.5 未満は 1151 名 13.7% (男子 834 名 12.2%、女子 717 名 15.8%)、BMI18.5~24.9 は 8887 名 78.2% (男子 5305 名 77.6%、女子 3582 名 79.1%)、BMI25.0 以上は 922 名 8.1% (男子 694 名 10.2%、女子 228 名 5.0%) いる。以前から大学生のやせは問題視されており、また肥満は生活習慣病を引き起こす原因となるため、健康の保持・増進を図るために適正体重を維持することが大切である。大学生のやせ、肥満に対する保健指導に関する標準的手法は確立されておらず、有効な保健指導方法を模索しているところである。

2. 研究の目的および意義

本学ではやせ、肥満の保健指導として 2018 年度から体成分分析装置 (InBody®) 測定を導入したことで、体組成 (体脂肪量や骨格筋量、部位別の筋肉量、脂肪量等) を細かく知ることができ、適切な運動プランや食事について指導や評価ができるようになった。

保健指導を行うことにより、適正体重への支援を行い、さらには内科疾患や精神疾患の早期発見、予防へとつなぐことができる可能性がある。

保健指導の取組みをまとめ、今後の効果的な保健指導のあり方を検討する。

3. 研究対象者の選定

一般定期健康診断を受診した結果、BMI が 16 未満 (やせ)、または BMI25 以上 (肥満) の学生

4. 研究の方法

1) 調査項目

- ・健康診断結果 (身長・体重・BMI、血圧、診察、問診、視診、自他覚症状等、血液検査)
- ・保健指導結果 (問診、InBody 測定結果、骨密度測定結果 (やせのみ)、医師診察の有無)

2) 調査手順 (保健指導の取組み手順)

BMI16 未満 (やせ)

- ① 健康診断時に結果を本人に伝え、保健指導案内用紙 (資料 2) を渡す。
- ② Web 上で保健指導日を予約

- ③ 事前に生活習慣に関する問診票（資料 1）を記入
- ④ 保健指導日当日、InBody 測定、骨密度測定。結果を基に保健指導実施 保健指導時間：約 30 分
- ⑤ BMI15.5 未満の学生、内科疾患の疑い、無月経、メンタルヘルス不調、骨密度結果 YAM(若年成人平均値)80%未満、など医療介入が必要と判断した場合には、保健室で医師診察を受けるよう指導する。
- ⑥ 初回保健指導時に BMI16 未満の学生に対して、初回より 3 か月後、6 か月後にフォローアップの保健指導を行う。

BMI25.0～29.9（肥満Ⅰ度）

- ① 健康診断時に結果を本人に伝え、肥満予防パンフレット（資料 4 裏面）、保健指導案内用紙（資料 4 表面）を渡す。
- ② Web 上で保健指導日を予約
- ③ 事前に生活習慣に関する問診票（資料 3）を記入
- ④ 保健指導日当日、InBody 測定。結果を基に保健指導実施 保健指導時間：約 30 分
- ⑤ 保健指導の面談で内科疾患の疑い、メンタルヘルス不調など医療介入が必要と判断した場合には、保健室で医師診察を受けるよう指導する。

BMI30.0 以上（肥満Ⅱ度）

- ① 健康診断時に結果を本人に伝え、健診当日または別日に健康診断事後措置として行っている血液検査（HbA1c、中性脂肪、総コレステロール、HDL コレステロール、LDL コレステロール、GOT、GPT、 γ -GTP）を実施。保健指導案内用紙（資料 5）を渡す。
- ② Web 上で保健指導日を予約
- ③ 事前に生活習慣に関する問診票（資料 3）を記入
- ④ 保健指導日当日、InBody 測定。結果を基に保健指導実施。血液検査結果を紙で手渡す。保健指導時間：約 30 分
- ⑤ 血液検査結果判定が「要精密検査」、内科疾患の疑い、メンタルヘルス不調など医療介入が必要と判断した場合には医師診察を受診してもらう。
- ⑥ 初回 InBody 測定の結果で体脂肪率の結果が男子 20%以下、女子 28%以下の学生を除いて、初回より 3 か月後、6 か月後にフォローアップの保健指導を行う。

研究スケジュール

1. BMI16.0 未満

項目	指導開始前	指導開始時	指導開始後		
時期	前期健康診断	5～7 月	3 ヶ月後	6 ヶ月後	9 ヶ月後
保健指導受診	—	1 回目	2 回目	3 回目	必要時

該当年度以前の健康診断結果の確認	○				
当該年度の健康診断結果の確認	○				
保健指導結果の確認	○				
同意取得		○			
生活習慣に関する問診		○			
InBody 測定		○	○	○	○
骨密度測定		○		□	
看護師・保健師面談		○	○	○	○
医師診察		△	△	△	△

※△；BMI15.5 未満、内科疾患の疑い、無月経、メンタルヘルス不調、骨密度結果 YAM(若年成人平均値)80%未満

□；保健指導開始時の骨密度結果 YAM(若年成人平均値)80%未満

2. BMI25.0～29.9

項目	指導開始前	指導開始時	指導開始後
時期	春の健康診断	5～7 月	必要時
保健指導受診	—	1 回目	2 回目以降
該当年度以前の健康診断結果の確認	○		
当該年度の健康診断結果の確認	○		
保健指導結果の確認	○		
同意取得		○	
生活習慣に関する問診		○	
InBody 測定		○	○
看護師・保健師面談		○	○
医師診察		△	△

※△；内科疾患の疑い、メンタルヘルス不調など医療介入が必要と判断した場合に実施

3. BMI30.0 以上

項目	指導開始前	指導開始時	指導開始後		
時期	春の健康診断	5～7 月	3 ヶ月後	6 ヶ月後	9 ヶ月後

保健指導受診	—	1 回目	2 回目	3 回目	4 回目
該 当 年 度 以 前 の 健 康 診 断 ・ 血 液 検 査 結 果 の 確 認	○				
当 該 年 度 の 健 康 診 断 ・ 血 液 検 査 結 果 の 確 認	○				
保健指導結果の確認	○				
同意取得		○			
生活習慣に関する問診		○			
InBody 測定		○	○	○	○
看護師・保健師面談		○	○	○	○
医師診察		△	△	△	△

※△；血液検査結果判定が「要精密検査」、内科疾患の疑い、メンタルヘルス不調など医療介入が必要と判断した場合

3) 分析方法

・保健指導を受ける学生に対して研究協力の有無を確認し、同意を得られた学生の大学入学時からの健康診断結果（身長・体重・BMI、血圧、診察、問診、視診、自他覚症状等、血液検査）や保健指導結果（問診、InBody 測定結果、骨密度測定結果）の経年変化を評価する。健康診断結果については健康支援システムに保管されているデータを用いる。

・看護師、保健師による保健指導を受けた学生と受けない学生（健康診断時に実施している Web 問診での研究同意を得られた学生）では差があるのか検討する。[なお、2018 年度の健診結果より、保健指導を受けた学生は、やせ約 50 名、肥満Ⅰ度約 190 名、肥満Ⅱ度約 110 名、保健指導を受けない学生は、やせ約 10 名、肥満Ⅰ度約 600 名、肥満Ⅱ度約 30 名が見込まれる。](#)

5. 研究実施期間

承認後 から 2027 年 3 月まで

6. 予期される利益と不利益

予期される利益

本研究によって、やせ・肥満学生の保健指導の取組みにより健康の維持・増進に貢献できる。

予期される不利益

本研究により研究対象者が受ける不利益はない

7. インフォームド・コンセントを受ける手続き

文書により説明し、文書で同意を得る。協力は強制ではなく自由意思であることを記載する。

8. 個人情報の保護方法

- 1) 健診結果および保健指導結果内容は匿名化し、特定の個人を識別できないようにする。
しかし対象者の経時的な変化を追跡するため、学生証番号と付与する ID 番号をつけてデータを管理する。その際、連結したコード表はパスワードをかけ、アクセス制限のかかったネットワーク HDD に保管する
- 2) 結果は研究責任者および実施者のみが取り扱う者とする
- 3) いつでも同意を撤回できること。同意撤回により健康診断や保健指導に関して不利な扱いは受けないこと、また如何なることにおいても不当な扱いは受けないこと。

9. 研究資金および利益相反

外部からの研究資金の提供や利益相反はないことを同意文書に記載する。

10. 試料・情報の2次利用および他研究機関への提供の可能性

収集したデータを他機関に提供する可能性はない。

11. 研究組織

研究組織と役割分担

研究責任者 所属機関：千葉大学総合安全衛生管理機構 連絡先：043-290-2214

看護師 生稲直美

研究実施者

保健師 岩倉かおり 保健指導、データの収集、統計処理、解析、検討

医師 齊藤朋子 診察、統計処理

12. 記録等の保管

調査によって得られたデータファイルはパスワードで暗号化した後、千葉大学総合安全衛生管理機構内の情報処理室にあるアクセス制限のかかったネットワーク HDD に保管する。また紙データの保管は、同機構内の施錠された個人情報保管庫に研究終了後5年間保管する。保管期間終了後は学内規定に則り、破棄する。

13. 研究成果の発表方法

研究発表時期：2023年10月以降

研究発表の方法：全国大学保健管理研究集会など関連学会、学術集会で結果を公開し、関連学術誌に論文投稿する。

調査結果の公表においては、個人を特定されることはない。

14. 研究対象者等の経済的負担又は謝礼

研究対象者に経済的負担は発生しない。また謝礼の支払いはない。

15. 参考資料・文献リスト

- 1) 一般社団法人国立大学法人保健施設協議会, 学生の健康白書 2015,
<http://www.htc.nagoya-u.ac.jp/hokenkanri/2015hakusho.pdf>
- 2) 山本眞由美,加納亜紀,堀田亮,他.大学生の肥満に対する介入方法(保健指導・栄養指導・医師指導)とアウトカムの関係,CAMPUS HEALTH2019 ; 56 (1) : ページ-ページ
- 3) 守屋達美,吉田友紀,澤山恵波,他.大学生のやせに対する健康管理センターの有効な簡易介入体制の構築,CAMPUS HEALTH2019 ; 56 (1) : ページ-ページ
- 4) 浜本扇代,三島香津子,中村準一他,肥満・やせ学生に対する保健指導について,CAMPUS HEALTH2015 ; 52 (1) : 157-159
- 5) 厚生労働省,平成 29 年国民健康・栄養調査報告

「やせと肥満の学生に対する保健指導の取組みと効果」の説明書

本文書は、あなたに研究内容、同意に関する事柄などについて説明したものです。この研究は国立大学法人千葉大学総合安全衛生管理機構及び千葉大学フロンティア医工学センターの研究倫理審査委員会で、人権擁護の面を含めその倫理性について検討を受け承認されております。この文書をよく理解した上であなたが研究に同意していただける場合には、「同意書」に署名をお願いいたします。もちろん、同意いただけないからといって、そのことによりあなたが不利益をこうむることは一切ありません。

なお、私の説明や以下の文書の中でわかりづらい点、もっと説明して欲しいことがありましたら、遠慮なく質問してください。

（１）研究の目的および意義

本学ではやせ、肥満の保健指導として 2018 年度から体成分分析装置（InBody®）測定を導入したことで、体組成（体脂肪量や骨格筋量、部位別の筋肉量、脂肪量等）を細かく知ることができ、適切な運動プランや食事について指導や評価ができるようになりました。

保健指導を行うことにより、適正体重への支援を行い、さらには内科疾患や精神疾患の早期発見、予防へとつなぐことができます。

保健指導を受けた学生と受けない学生では差があるのか、また保健指導を受けた学生の健康診断結果（身長・体重・BMI、血圧、診察、問診、視診、自他覚症状等、血液検査）や保健指導結果（問診、InBody 測定結果、骨密度測定結果）の経年変化を評価することで、今後の効果的な保健指導のあり方を検討します。

（２）研究の方法・スケジュール

１）調査項目

- ・健康診断結果（身長・体重・BMI、血圧、診察、問診、視診、自他覚症状等、血液検査）
- ・保健指導結果（問診、InBody 測定結果、骨密度測定結果（やせのみ）、医師診察の有無）

２）研究スケジュール 指導時間：約 30 分

１．BMI16.0 未満

項目	指導開始前	指導開始時	指導開始後		
時期	春の健康診断	5～7 月	3 ヶ月後	6 ヶ月後	9 ヶ月後
保健指導受診	—	1 回目	2 回目	3 回目	必要時
該当年度以前の健康診断結果の確認	○				
当該年度の健康診断結果の確認	○				
保健指導結果の確認	○				
同意取得		○			
生活習慣に関する問診		○			

InBody 測定		○	○	○	○
骨密度測定		○		□	
看護師・保健師面談		○	○	○	○
医師診察		△	△	△	△

※ △；医師診察は BMI15.5 未満、内科疾患の疑い、無月経、メンタルヘルス不調、骨密度結果 YAM(若年成人平均値)80%未満

□；骨密度結果 YAM(若年成人平均値)80%未満

2. BMI25.0～29.9

項目	指導開始前	指導開始時	指導開始後
時期	春の健康診断	5～7 月	必要時
保健指導受診	—	1 回目	2 回目以降
該当年度以前の健康診断結果の確認	○		
当該年度の健康診断結果の確認	○		
保健指導結果の確認	○		
同意取得		○	
生活習慣に関する問診		○	
InBody 測定		○	○
看護師・保健師面談		○	○
医師診察		△	△

※△；医師診察は内科疾患の疑い、メンタルヘルス不調、内科疾患・精神疾患が疑われる場合に実施

3. BMI30.0 以上

項目	指導開始前	指導開始時	指導開始後		
時期	春の健康診断	5～7 月	3 ヶ月後	6 ヶ月後	9 ヶ月後
保健指導受診	—	1 回目	2 回目	3 回目	4 回目
該当年度以前の健康診断・血液検査結果の確認	○				
当該年度の健康診断・血液検査結果の確認	○				
保健指導結果の確認	○				
同意取得		○			
生活習慣に関する問診		○			
InBody 測定		○	○	○	○
骨密度測定					
看護師・保健師面談		○	○	○	○
医師診察		△	△	△	△

※△；血液検査結果判定が「要精密検査」、内科疾患の疑い、メンタルヘルス不調などの医療介入が必要と判断した場合

(3) 予想される効果

本研究によって、やせ・肥満学生の保健指導の取組みにより健康の維持・増進に貢

献できる。

(4) 予想される危険性

本研究により研究対象者が受ける不利益はない

(5) 同意しない場合でも不利益を受けないこと

この研究に協力するかどうかは、あなたの自由意思で決めて下さい。

同意しないからといって、それを理由にあなたが不利益をこうむることは一切ありません。

(6) 同意した後、いつでも同意を撤回できること

一旦同意した場合でも、不利益をこうむることなくいつでも同意を撤回することができます。その場合、提供していただいた研究の結果などは廃棄され、診療記録などもそれ以降は研究目的に用いられることはありません。

ただし、同意を取り消した時点ですでに研究結果が論文などで公表されていた場合のように、研究結果を廃棄することができない場合があります。

もちろんこのような場合でも、個人を特定できる情報が公表されることは一切ありません。

(7) 個人情報の取扱いについて

あなたから提供された健康診断情報などのこの研究に関するデータは、個人を特定できない形式に記号化した番号により管理されますので、あなたの個人情報が外部に漏れることは一切ありません。

この研究から得られた結果が、学会などで公表されることがあります。このような場合にも、あなたのお名前など個人情報に関することが外部に漏れることは一切ありません。

なお、この研究で得られたデータは、研究終了5年後にはすべて廃棄いたします。その際も、個人情報が外部に漏れないよう十分に配慮いたします。

(8) 研究資金および利益相反について

外部からの研究資金の提供や利益相反はありません。

(9) 研究担当者と連絡先（お問い合わせ窓口）

【研究実施担当者】

看護師 生稲直美

保健師 岩倉かおり

【連絡先】

国立大学法人千葉大学総合安全衛生管理機構

〒263-8522 千葉県千葉市稲毛区弥生町1番33号

TEL 043-290-2214 内線 2214

同意書

(担当者用)

(同意者用)

千葉大学総合安全衛生管理機構・フロンティア医工学センター倫理審査会委員長 殿
国立大学法人千葉大学総合安全衛生管理機構長 殿
千葉大学フロンティア医工学センター長 殿

私は「[やせと肥満の学生に対する保健指導の取組みと効果](#)」について、目的、方法等に関する以下の説明を文書および口頭により受け、内容について十分理解し、下記の項目を了承しました。この書面をもって、私がこの研究に参加することを自由意志で決定したことを示すものとします。

説明を受け理解した項目（□の中にご自分でチェックをつけてください。）

- ☐ 研究の目的および意義
- ☐ 研究の方法・スケジュール
- ☐ 予想される効果
- ☐ 予想される危険性
- ☐ 同意しない場合でも不利益を受けないこと
- ☐ 同意した後、いつでも同意を撤回できること
- ☐ 個人情報の取扱いについて
- ☐ 研究資金および利益相反について
- ☐ 研究担当者と連絡先（お問い合わせ窓口）

同意者署名 _____ 印
年 月 日

※ご本人が 17～19 歳の場合には、保護者のご署名もお願いします。

保護者署名 _____ 印 本人との続柄（ ）
年 月 日

担当者署名 _____ 印
令和 年 月 日

同意撤回書

千葉大学総合安全衛生管理機構・フロンティア医工学センター倫理審査会委員長 殿
国立大学法人千葉大学総合安全衛生管理機構長 殿
千葉大学フロンティア医工学センター長 殿

令和 年 月 日

私は、「[やせと肥満の学生に対する保健指導の取組みと効果](#)」への以下の項目に関する同意を撤回します。データの使用、保存を中止してください。

該当する項目の□にチェックをして下さい。

(1. のみのチェックした場合でも2. の同意も撤回したものといたします。2. のみチェックした場合は、本研究が終了した後、データを破棄いたします。)

- ☐ 1. 提供するデータ等が、本研究に使用されること。
- ☐ 2. 提供するデータ等が、将来新たに計画・実施される研究に使用されること。

ご 署 名 : _____

※ご本人が17～19歳の場合には、保護者のご署名もお願いします。

保護者署名 : _____ 本人との続柄 () _____

※ データなどの廃棄の終了をお知らせするハガキの送付をご希望の方は、以下へご住所の記入をお願いします。

ご住所 : 〒 _____

【送付先】

〒263-8522 千葉県千葉市稲毛区弥生町1番33号
国立大学法人千葉大学総合安全衛生管理機構
生稲直美 岩倉かおり

生活習慣問診票 (BMI16 未満)

学生証番号 _____ 氏名 _____ 年齢 _____ 才 (男・女)

1. 食事について

以下の質問にお答えください。該当する項目に✓または、○をしてください。

★ ☐ 朝食【 毎日食べる 時々食べる 食べない 】

☐ 昼食【 毎日食べる 時々食べる 食べない 】

☐ 夕食【 毎日食べる 時々食べる 食べない 】

★ 何時ごろ食べますか？【 朝食 _____ 時頃 ・ 昼食 _____ 時頃 ・ 夕食 _____ 時頃 】

★ 昨日・一昨日の食事内容 (覚えている内容を詳細に記載してください)

	朝食	昼食	夕食
昨日			
一昨日			

★ 食べない理由について教えてください。

☐ 起きるのが遅くて食べる時間がないから (朝食・昼食・夕食)

☐ 食欲がないから (朝食・昼食・夕食)

☐ 他の家族も食べないから (朝食・昼食・夕食)

☐ 太りたくないから (朝食・昼食・夕食)

☐ お金がないから (朝食・昼食・夕食)

☐ その他 () (朝食・昼食・夕食)

★ 食事のバランスを考えて食べていますか？ (はい いいえ)

★ 間食はしますか？ (はい いいえ 時々)

★ 食べることに関心はありますか？ (はい いいえ どちらでもない)

★ 摂食障害または、食行動における何らかの診断を指摘されたことはありますか？

(はい いいえ 過去にあった)

あなたは、心地よい満腹感を超えて食べてしまい、吐いたりすることがありますか？	はい	いいえ
あなたは、食べる量についてコントロールできていないと心配になりますか？	はい	いいえ
最近 3 ヶ月で 2.5 キロ以上体重減少がありましたか？	はい	いいえ
あなたは、他の人にやせ過ぎだと言われるが、自分が太っていると思っていますか？	はい	いいえ
食べ物があなたの生活を支配していると言えるでしょうか？	はい	いいえ

・「はい」「過去にあった」方にお聞きします。

現在、病院に通院していますか？ (はい いいえ 過去に通院していた (歳頃))

裏面に続きます➡

2. 運動について

以下の質問にお答えください。該当する項目に✓または、○をしてください。

★運動をしていますか？（ はい いいえ ）

・はいの方にお聞きます。

どのくらいの頻度ですか？（週_____回 1回_____時間 _____分ぐらい ）

どのような運動ですか？（ _____ ）

・いいえの方にお聞きます。

運動しない・できない理由について教えてください。（あてはまる物に○をつけてください）

☐ 忙しくて時間がない ☐ 運動が苦手 ☐ 仲間がいない ☐ 興味がない☐ 病気による制限がある ☐ 運動する場所がない ☐ 疲れるのが面倒☐ その他（ _____ ）

★過去に運動していたことはありましたか？（ はい 時期： _____ いいえ ）

どのような運動ですか？（ _____ ）

3・その他について、以下の質問にお答えください。

★親・兄弟姉妹にやせ気味の方はいますか？（ いない いる → _____ ）

★体重測定はしていますか（ 毎日している 時々している 健康診断のときだけ _____ ）

★ピーク時の体重とその時の年齢（ _____歳 _____kg ）

★体型について気になることはありますか（ _____ ）

★体調について気になることはありますか（疲れやすい、息切れがする等）（ はい いいえ ）

「はい」と回答した方は症状をお書きください。（ _____ ）

★その他何か気になることがあればお書きください。

（ _____ ）

★現在治療中の病気はありますか？（ ない ある → _____ ）

★女性の方のみお伺いします。

・月経の状況はどうですか。（ 順調 不順 現在ない [止まった時期： _____ 歳頃]）

※問診は以上です。

受診日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

保健指導のお知らせ 【対象者：BMI16未満の学生】

健康体重を目指しましょう！！

下記の日程で骨密度測定・InBody（体組成成分分析）測定を行います。

5月中旬ごろに千葉大学メールにお知らせします。

Web上で予約をして必ずお越しください。

Web予約が難しい方は電話やメールでも予約できます。

保健指導予定日（予約制）

- 5月30日（木）13:00～15:30
 - 6月3日（月）9:30～11:00 13:00～15:30
 - 6月4日（火）9:00～12:30 14:00～15:30
- 場所：総合安全衛生管理機構 保健管理棟

B M I	判 定
痩せすぎ	16未満
痩せ	16以上、16.9以下
痩せぎみ	17以上、18.4以下
普通体重	18.5以上、24.9以下
前肥満	25以上、29.9以下
肥満（1度）	30以上、34.9以下
肥満（2度）	35以上、39.9以下
肥満（3度）	40以上

＜判定基準＞
（世界保健機関(WHO)の基準）

【予約方法】

- 1.健康診断支援システム「HM-neo」 にアクセスする
（学内端末限定）
<https://healthsupport.hsc.chiba-u.jp/HM-neo/>
- 2.「保健指導・面談予約」をクリック
- 3.「学生BMI16未満支援」をクリック
- 4.「予約日設定」→「指導場所」：西千葉を選択する
- 5.「予約年月」→5月もしくは6月を選択する
- 6.希望日時を選択してください。

※当日は、健康診断でお渡しした「生活習慣問診票」を記入の上、
総合安全衛生管理機構入口横の階段から上がり、奥の保健指導室へお越しください。
（問診票をなくした方は、当日お渡しいたします。）



InBody

「InBody（体組成測定器）」では、体脂肪・筋肉量を部位別にみることができ、一人ひとりの理想の筋肉量・脂肪量や基礎代謝量、1日の摂取エネルギー量の目安がわかります。



骨密度測定器

超音波の伝達速度を用いて踵の骨で評価します。やせていて、筋肉の少ない人は、骨を支える力が弱いために、骨が弱くなってしまう。骨粗しょう症にかかるリスクが高いため注意が必要です。

※この期間中ご都合の悪い方は、下記問い合わせ先へご連絡ください。

＜問い合わせ先＞

総合安全衛生管理機構ナース室 （担当：生稲 イクイナ）
直通043-290-2214 内線2214
mail info-hsc@office.chiba-u.jp

学生証番号

氏名

1. 食習慣について該当するものに○をつけてください。

質 問 事 項	チェック欄
1、早食いである	
2、間食・夜食を頻繁にとる	
3、スナック菓子をよく食べる	
4、インスタント食品をよく食べる	
5、コーラや清涼飲料水を毎日飲む	
6、甘いものは別腹だ	
7、好き嫌いが多い	
8、肉食中心で、野菜や海藻をあまり食べない	
9、唐揚げやフライなど、揚げ物が好きでよく食べる	
10、我が家の食事の味付けは濃い方だ	
11、残すともったいないと思い、満腹でも食べてしまう	
12、一日の食事で夕食にウェイトをおいている	
13、いつも手近なところに食べ物がある	
14、外食が多い	
15、外食をする際、決まったものを注文することが多い	
16、食べてイライラを解消する	

17、食事の時間についてお答えください

朝食	時 分頃 ・ 食べない ・ 不規則
昼食	時 分頃 ・ 食べない ・ 不規則
夕食	時 分頃 ・ 食べない ・ 不規則

2. 運動について、以下の質問にお答えください。

- ・運動をしていますか？ （ いない いる → 毎日 週3～4回位 週1回位 ）
- ・幼少期から現在まで運動をする習慣はありましたか？ （ あった ない ）

3. 睡眠について、以下の質問にお答えください。

- ・起床・就寝時間を教えてください。

	平日	休日
起床時間	時 分頃・不規則	時 分頃・不規則
就寝時間	時 分頃・不規則	時 分頃・不規則

裏面あります↓

4. その他

- ・現在治療中の病気はありますか？（ ない ある → 高血圧 糖尿病 心臓病 その他 ）
- ・健康診断のときの体重を教えてください（ kg 覚えていない ）
- ・この1年間で、体重はどれくらいの増減がありますか？（ kg）
- ・体重が増えたきっかけはありますか（ ない ある → ）
- ・体重測定はしていますか（ 毎日している 時々している 健康診断のときだけ ）
- ・体重を増やさないために、日頃から気を付けていることはありますか
（ ない ある → ）
- ・今まで大学で保健指導を受けたことがありますか（ はい いいえ ）
- ・大学入学以前に保健指導を受けたことがありますか（ いいえ はい → いつ頃： ）
- ・あなたは体重を減らしたいですか（ はい いいえ ）
- ・あなたの理想の体重は何 kg ですか（ kg 特にない ）
- ・親・兄弟に肥満気味の方はいますか？（ いない いる → ）
- ・一人暮らしですか（ はい いいえ ）

＜ 目 標 ＞

--

＜ メ モ ＞

--

＜ 次 回 ＞

- ・終了
- ・あり→（ 月 日）

保健指導のお知らせ

NEW

保健指導対象者: BMI25以上の学生

InBody測定を行います。

5月中旬に千葉大学メールにお知らせしますので
Web上で予約をして必ずお越しください。

保健指導時間は20分程度です。

Web予約が難しい方は電話やメールでも予約が可能ですので、ご連絡ください。

※運動をしている方も運動効果(筋肉量)を測定します



「InBody(体組成測定器)」を導入しました。体脂肪・筋肉量等を部

別にみることができる機器で、一

ひとりの理想の筋肉量・脂肪量や
基礎代謝量、1日の摂取エネルギー
量の目安が分かります。

保健指導予定日(予約制)

- ・5月27日(月) 13:00~15:30
- ・6月 3日(月) 13:00~15:30
- ・6月13日(木) 9:00~11:30

【予約方法】

- 1.健康診断支援システム「HM-neo」にアクセスする

<https://healthsupport.hsc.chiba-u.jp/HM-neo/>

※学内LAN限定

- 2.「保健指導・面談予約」をクリック

- 3.「学生BMI25支援」をクリック

- 4.「予約日設定」→「指導場所」: 西千葉を選択する

- 5.「予約年月」→5月または6月を選択する

- 6.希望日を選択してください



《 問い合わせ先 》

千葉大学総合安全衛生管理機構 ナース室

TEL: 043-290-2214

Mail: info-hsc@office.chiba-u.jp

あなたのBMIは ...

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

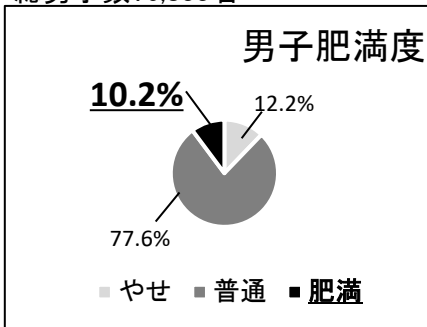
《BMI判定基準》 ※判定基準: 日本肥満学会

やせ	普通	肥満			
		1度	2度	3度	4度
18.5未満	18.5~25 未満	25~30 未満	30~35 未満	35~40 未満	40以上

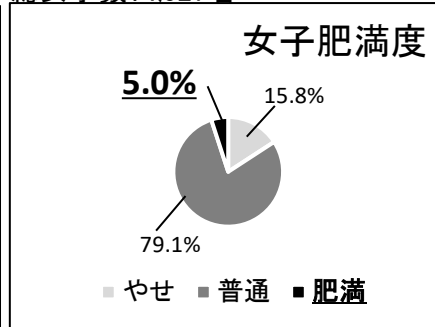
将来病気になりにくい
BMIは【22】です

千葉大学学生BMI結果

総男子数: 6,833名



総女子数: 4,527名

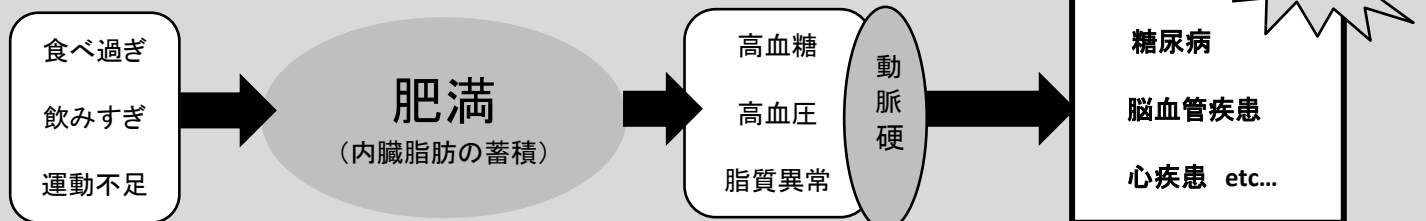


※2018年度学生健診の結果より

肥満はなぜいけないの？

20代など若い方はほとんど症状はありません

しかし、肥満が続くと40代、50代になったときに下記のように病気の発症リスクが高くなります



食生活を改めましょう

食べ過ぎて
いませんか？
適度な量をバランス良く
食べましょう！

- ①1日3食きちんと食べる(欠食はダメ！)
- ②よく噛んで、ゆっくり食べる(早食いはダメ！)
- ③腹八分目(食べ過ぎない)
- ④夜遅くに食べない(寝る3時間前に食べ終わること。もし夜遅くなったら低カロリー・低脂肪の食事を！)
- ⑤野菜から食べる ※血糖の上昇を抑えます
- ⑥肉や油を使った料理は控えめに(脂質は高カロリー！1gあたり約9kcal 炭水化物・タンパク質は1gあたり4kcal)
- ⑦野菜やきのこ、海藻などの食物繊維をたっぷりとり ※血糖の上昇を抑え、血中コレステロール値の上昇を防ぎます
ご飯に玄米や穀物を入れると血糖の上昇が緩やかになります
- ⑧魚類や大豆からタンパク質をとる ※魚に含まれるDHAやEPAには血圧を下げたり、動脈硬化を防ぐ作用があります
肉類と比べると低カロリーでタンパク質がとれます
- ⑨お菓子や清涼飲料水を控える ※特に夕食後や寝る前は血糖値が上がりやすく体脂肪も合成されやすいです

1日の摂取カロリーの目安

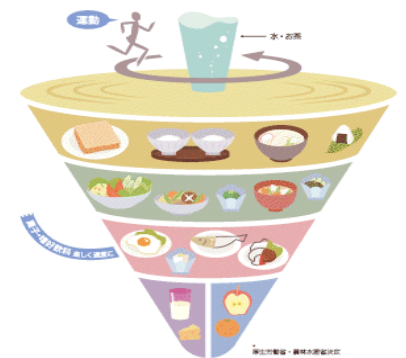
日本人の食事摂取基準(2015年版):厚生労働省

年齢	※身体活動レベル(男性)			※身体活動レベル(女性)		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
18～29(歳)	2300	2650	3050	1650	1950	2200
30～49(歳)	2300	2650	3050	1750	2000	2300
50～69(歳)	2100	2450	2800	1650	1900	2200

低い : 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合

普通 : 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

高い : 移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合



運動をしましょう

筋肉量を維持・増量することで、基礎代謝の低下を防ぎ、太りにくい体を作ることができます。
1回30分以上、週3回以上を目安に筋力トレーニングや有酸素運動を組み合わせることで
減量の効果も高まります。『座るより立つ』『乗るより歩く』『ゆっくりより早く』をモットーに！

出来ることから始めましょう！例えば…

- ・大学内を歩く
- ・買い物は歩いていく
- ・なるべく階段を使う
- ・通学途中に1駅手前で降りて歩く
- ・自転車を使用する場合、駐輪の際にわざと遠くに停める



ストレスを発散しましょう

ストレスがたまると過食につながる場合があります

BMI30以上の方へ

① 血液検査を行います

下記日程で必ずお越しください

※予約は不要です

《血液検査日程》

	9:30～12:30	14:00～15:30
4月18日(木)	男性	女性
4月22日(月)	女性	男性
5月7日(火)	女性	男性
5月8日(水)	男性	
5月15日(水)	男性	
5月17日(金)	男性	女性

《持ち物》 ・この用紙 ・学生証

当日は外に並ばずに建物内受付横の階段を上がって、一番奥の部屋で採血を行ってください

② 保健指導を行います

血液検査結果をお渡しします

※要予約(予約の取り方は裏面をご覧ください)

《保健指導日程》

	午前	午後
5月24日(金)	9:00～11:30	
5月29日(水)	9:00～12:30	14:00～15:30
5月30日(木)		13:00～15:30
6月4日(火)	9:00～12:30	14:00～15:30

※他地区(松戸・亥鼻地区)の方は各地区の保健室で保健指導が可能です(別日程)

※血液検査の結果、肝障害ある人には腹部エコー検査(今、話題の「脂肪肝」がわかります)を行います

BMI30以上の方へ

① 血液検査を行います

下記日程で必ずお越しください

※予約は不要です

《血液検査日程》

	9:15～12:30	14:00～15:30
4月18日(木)	男性	女性
4月22日(月)	女性	男性
5月7日(火)	女性	男性
5月8日(水)	男性	
5月15日(水)	男性	
5月17日(金)	男性	女性

《持ち物》 ・この用紙 ・学生証

当日は外に並ばずに建物内受付横の階段を上がって、一番奥の部屋で採血を行ってください

② 保健指導を行います

血液検査結果をお渡しします

※要予約(予約の取り方は裏面をご覧ください)

《保健指導日程》

	午前	午後
5月24日(金)	9:00～11:30	
5月29日(水)	9:00～12:30	14:00～15:30
5月30日(木)		13:00～15:30
6月4日(火)	9:00～12:30	14:00～15:30

※他地区(松戸・亥鼻地区)の方は各地区の保健室で保健指導が可能です(別日程)

※血液検査の結果、肝障害ある人には腹部エコー検査(今、話題の「脂肪肝」がわかります)を行います

保健指導のお知らせ

保健指導を行います。

5月中旬に千葉大学メールでお知らせしますので
健康診断と同様に、Web上で予約をして必ず
お越しください。保健指導時間は30分程度です。
Web予約が難しい方は電話やメールでも予約が
可能ですので、ご連絡ください。

※運動をしている方も運動効果(筋肉量)を
測定します



「InBody(体組成測定器)」を導入
しました。
体脂肪・筋肉量等を部位別に
みることができる機器で、一人
ひとりの理想の筋肉量・脂肪量や
基礎代謝量、1日の摂取エネルギ
ー量の目安が分かります。

【予約方法】

- 1.健康診断支援システム「HM-neo」 にアクセスする
<https://healthsupport.hsc.chiba-u.jp/HM-neo/>
※学内LAN限定
- 2.「保健指導・面談予約」をクリック
- 3.「学生BMI30支援」をクリック
- 4.「予約日設定」→「指導場所」: 西千葉を選択する
- 5.「予約年月」→5月または6月を選択する
- 6.希望日を選択してください



《 問い合わせ先 》

千葉大学総合安全衛生管理機構 ナース室

TEL:043-290-2214

Mail: info-hsc@office.chiba-u.jp

保健指導のお知らせ

保健指導を行います。

5月中旬に千葉大学メールでお知らせしますので
健康診断と同様に、Web上で予約をして必ず
お越しください。保健指導時間は30分程度です。
Web予約が難しい方は電話やメールでも予約が
可能ですので、ご連絡ください。

※運動をしている方も運動効果(筋肉量)を
測定します



「InBody(体組成測定器)」を導入
しました。
体脂肪・筋肉量等を部位別に
みることができる機器で、一人
ひとりの理想の筋肉量・脂肪量や
基礎代謝量、1日の摂取エネルギ
ー量の目安が分かります。

【予約方法】

- 1.健康診断支援システム「HM-neo」 にアクセスする
<https://healthsupport.hsc.chiba-u.jp/HM-neo/>
※学内LAN限定
- 2.「保健指導・面談予約」をクリック
- 3.「学生BMI30支援」をクリック
- 4.「予約日設定」→「指導場所」: 西千葉を選択する
- 5.「予約年月」→5月または6月を選択する



《 問い合わせ先 》

千葉大学総合安全衛生管理機構 ナース室

TEL:043-290-2214

6.希望日を選択してください

Mail:info-hsc@office.chiba-u.jp