

# 特定健康診査・ 特定保健指導に関する 医師向け資料集

東京都医師会  
生活習慣病対策委員会 編集

平成20年1月作成

# 目次

- はじめに .....1
- 資料の入手元 ホームページアドレス一覧 .....2
- 特定健康診査・特定保健指導の実施マニュアル .....3
- メタボリックシンドロームに関する資料 .....19
- 「保健指導における学習教材集」からの抜粋、その他 ...32
  - 食事編 .....40
  - 運動・身体活動編 .....56
- 東京都医師会 健康スポーツ医学委員会報告書 .....63
  - 運動プログラムに際しての基準
- 東京都福祉保健局から .....65
  - 都民のメタボリックシンドロームの状況
  - 打倒メタボ宣言カード
- たばこについて .....71