

生活改善のチャンス!!

特定保健指導を受けましょう

市では、40歳以上74歳以下の豊岡市国民健康保険(国保)加入者を対象に、特定健康診査と特定保健指導を無料でを行っています。また、健診の結果、改善の必要があるメタボリックシンドローム(メタボ)の方には「特定保健指導利用券」を発送しています。この利用券で、特定保健指導の教室に参加できます。生活習慣の見直しや改善のため、ぜひ、活用してください。

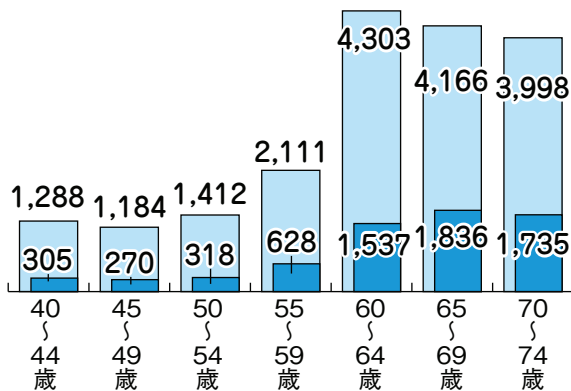
平成23年度は、6,629人が特定健診を受診しました。その中で、特定保健指導が必要と判定された792人のうち、277人が教室を利用しました。

健診・保健指導を積極的に利用し、健康づくりをしましょう。

《問合せ》健康増進課国保保健係 ☎24-7034

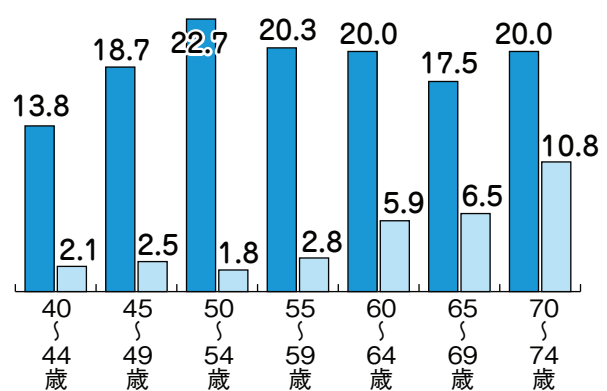
特定健診受診者数

□ 特定健康診査対象者数(人)
■ うち特定健康診査受診者数(人)



メタボ該当率

■ 男性のメタボ該当率(%)
□ 女性のメタボ該当率(%)



60歳までの特定健診受診者数が少ない傾向にあります。職場などで健診を受けていない豊岡市国保加入者は、この機会を利用してください。すこやか市民健診は、10月末まで申込みが可能です。登録医療機関での個別健診は、12月末まで受診できます。また、来年度の申込みは、2月の予定です。忘れずに申し込みください。

男性のメタボ該当率が高いです。

メタボの基準は、腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上です。腹囲が該当しなくても、男女ともBMIが25以上の場合は対象となります。内臓脂肪は、増えやすく減らしやすいのが特徴です。定期的に体重測定をして、増えたら戻すように心掛けましょう。

特定保健指導を利用し、メタボ脱出!!成功者のご紹介

ウェルストーク豊岡で特定保健指導を受けた田端豊子さん(滝・74歳)の様子を伺いました。

■期間 2月22日～9月4日

成功の鍵は、無理をせず、食事や運動を少しだけ意識するよう心掛けること

■目標 「6カ月で体重を4kg減らす」
「脚の筋肉を増やす」
「少し早起きをして、30分くらいの散歩をする」



▲相談では、生活を見直し、改善できるところを一緒に考えます

■生活習慣の変化

夕食後にお菓子を食することが癖で、楽しみにしていましたが、間食しないように気を付けていました。案外、しんどくなかったです。甘いものが好きで、料理も甘辛い味付けが多かったですが、少し気を付けるようになりました。足の筋力が衰えると悪いので、ウェルストーク豊岡で勧められたストレッチを毎日15分から20分行うようにしました。ウェルストーク豊岡で、栄養士さんと話すのが、楽しかったです。

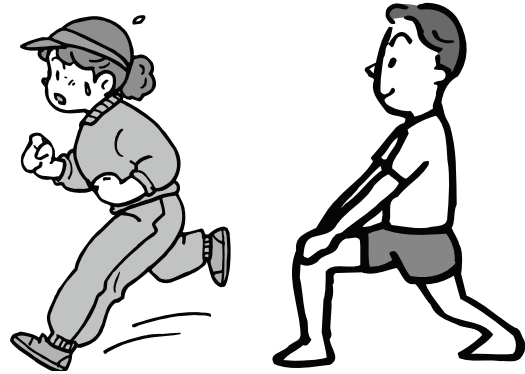


■メタボ脱却して、これからどうなりたいですか？

目標を持って成長する孫を見守りたいです(できたら、孫の結婚式に出たいです)。家族や他の人に迷惑を掛けないような体力を維持して、いつまでも元気でいたいです。

成果	
体重	4.2kg減
腹囲	8 cm減
体脂肪	2.4%減

おめでとう
目標達成!!



但東総合支所会場で特定保健指導を受けた前田明子さん(但東町佐田・65歳)の様子を伺いました。

■期間 2月8日～8月17日

■目標 「6カ月で、腹囲3cm 体重2.7kg減」

■生活習慣の変化

教室参加をきっかけに、自宅に眠っていたエアロバイクを出してきて、1日20分、朝と夜にこぎました。家の中では面白くないので、自転車で朝晩30分くらいずつ外に出掛けるようになりました。少しずつ力が付いてきたのか、楽にこげるようになりました。

また、夕食のご飯を2膳食べていましたが、人より多いことが分かり、1膳で済ますようにしました。ラーメンなど麺類の汁も残すように気を付けたり、家で作った野菜をジュースにして飲んだりしました。食べた分を運動で消費することが難しいので、何となく食べていたのをやめました。今では、膝痛が軽減し、血圧も下がり、便秘も解消して、スカートがずり落ちるほど減量でき、ウエストにくびれができたのでうれしいです。

■メタボ脱却して、これからどうなりたいですか？

2年前に大きな病気をした夫と2人で、地区や近所の方々と関わり合いながら、今の自給自足の生活をあと10年くらいは楽しみたいです。



8月は、暑くてエアロバイクをこぐのをお休みすると、次に自転車に乗ると、こぐのが重たかった。続けないとだめですね

成果	
体重	6 kg減
腹囲	10cm減
体脂肪	4 %減

素晴らしい!
目標以上の効果

～この機会に特定健康診査・保健指導を受けましょう～

病気にならないよう、予防することが大切です。「病気になって困ったときに、医療機関を受診すればいい」と思っていないませんか？

少しずつ、できることから改善すればいいのです。無理をすると、リバウンドしてしまい逆効果に!! 長い目で見て、悪くなっていなければ、まずまずうまくいっているといえますよ。