

引き締まる！若返る！

特定保健指導を受けましょう

生活習慣病予防のため、ぜひ、利用ください
～ぽっこりおなか さようなら～

市では、40歳から74歳までの豊岡市国民健康保険加入者の特定健康診査を**無料**で行っています。

健診結果から、生活習慣病のリスクや年齢などを総合的に判断して、対象者に「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。

教室では、生活習慣改善のためのきっかけづくりをしています。

平成22年度は、6,047人が特定健診を受診。特定保健指導が必要と判定された607人のうち、274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

特定保健指導に参加して

市の特定保健指導に参加した2人に、その様子と感想を聞いてみました。

■滝本常雄さん（但東町西谷 68歳・健診結果改善教室参加）

【今までの生活・

教室参加のきっかけ】

春から夏は農作業で体を動かし体重が5キログラム落ちるが、冬はあまり動かないので体重が増える。一年を通してこのサイクルを繰り返していた。ご飯は大茶碗で1杯食べていた。

【改善目標】

- ・腹囲を6カ月に3センチメートル減らす。

・体操または散歩を10分する。



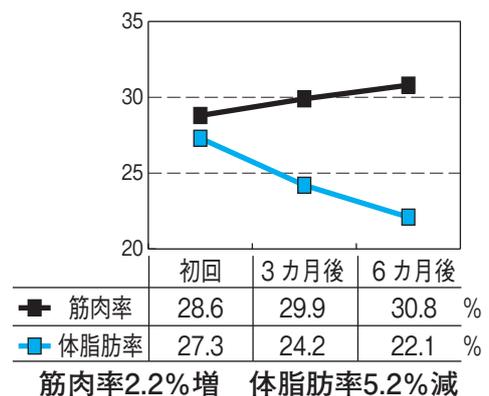
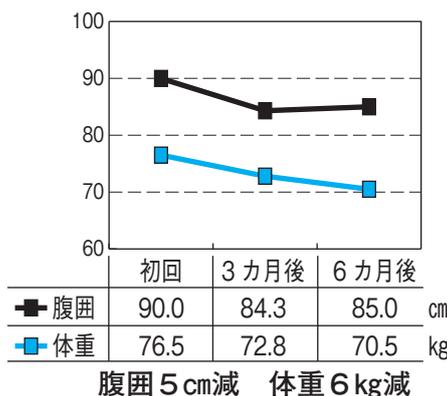
今年は冬も歩いてみよう！

・夕食の量を減らす（ご飯を中盛りにする）。

【参加した後の

生活や体の変化】

歩数計を教室で借りて初めて付けた。農作業で1万5千歩くらい歩くと、ピーマンの収穫は動いている割に歩数が少ない。毎夜、歩数を見て1万歩なければ歩くようにした。食事では、ご飯を控えめにしていた。酒を熱燗で1合くらい、毎日飲むのを楽しみにしている。休肝日は実行できなかつた。今年は少しずつ体重が減り、ベルトの穴が2つ分縮まった。



【滝本さんから 皆さんへアドバイス】
歩くことでも毎日続けると効果があります。夏は体重が減りやすく、冬は増えるので気を付けましょう。今年は冬も歩いてみようと思います。

■脇 和恵さん(気比 55歳・ウエルストーク豊岡特定保健指導利用)

【今までの生活・教室参加のきっかけ】

自営業をしていて生活のリズムが乱れ気味。深夜2時ごろまで仕事をするため、食事の時間も不規則。夜の食事は夜中になり、食べて1時間くらいで寝ている。夜食はラーメンが多い。間食も午後3時にお菓子と砂糖入りコーヒーを飲む。健診結果を見て、体重が気になっていた。市からの電話をきっかけに教室に参加した。体重を減らしたいと思った。

【改善目標】

・体重を6カ月で6キログラム減らす。
・寝る2時間前には食事を取らないようにする。少し早起きをして、30分くらいの散歩をする。



体重を量るようになった!

【参加した後の生活や体の変化】

初めて歩数計を使った。歩数が1日7千〜8千歩になるよう気を付けた。仕事で歩数が足りないときは、買い物にわざわざ歩いて行ったりした。体重を朝晩量り、記録を付けた。カレーを食べた後は体重が重かっ



たりと、食事内容で違うことが分かった。カロリーも気にするようになり、3時のおやつは甘いものを控えるようになった。コーラを飲んでいたが、ウーロン茶に替えた。

体が軽くなった。夜に食べる量が多かったが、少なくなりました。これを変えたことでだいぶ違うと思う。



【脇さんから皆さんへアドバイス】

きっかけがあったら、教室を受けてみるといいですよ。改善するきっかけになります。これからも続けていきたいと思えます。

初回(2月22日~9月6日)の6カ月間で...

＜体重・腹囲の変化＞

体重→4kg減 腹囲→1cm減

＜体脂肪率・筋肉量の変化＞

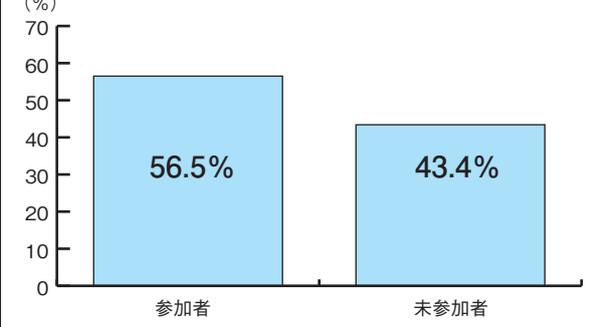
体脂肪率→3.4%減

筋肉量→0.3kg増

筋肉量が増えると太りにくい体になります。

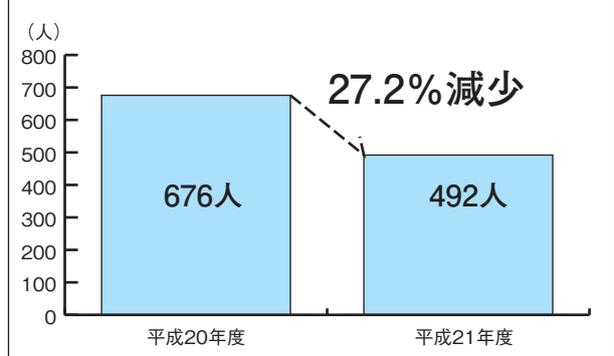
特定保健指導でメタボ脱却!!

平成22年度特定健診受診結果によるメタボ改善状況 保健指導参加者と未参加者の比較



保健指導に参加した56.5%の方は、健診結果が改善しています。

保健指導対象者減少率(率)



特定健診の受診者全体で見ると、健診結果の改善に伴い、保健指導対象者が減少しました。

＜保健指導対象者減少率(平成20年度と平成21年度の比較)＞
全国平均19.0% 兵庫県内市町平均18.8% 豊岡市27.2%
兵庫県内で減少率第1位!!