

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

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診を行っています。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21年度は、5,999人が特定健診を受診。特定保健指導が必要と判定された680人のうち、341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。

■谷口隆夫さん（日高町山本55歳）

【今までの生活・教室参加のきっかけ】

卓球教室の監督で、教室終了後、夜遅くビールを飲みながら夜食を食べる生活が続いていた。そんなとき、教室生から「監督メタボじゃないか？」と何気なく言われたから。

【改善目標】

- ・ビールと夜食を週末だけにする。
- ・10分間程度のトレーニングを毎日続ける。



・体組成計、歩数計で計測し、毎日記録する。

【参加した後の生活や体の変化】

3カ月、6カ月後くらいまでは、数値の効果が出なかった。「どんな努力も持続することがなければ効果が出ない」と子どもたちに言い聞かせていたのでやめるわけにはいかなかった。6カ月後くらいから体重や体脂肪が目に見えて減り、体年齢も若くなつて、面白くなつてきた。

教室に参加し、体の健康の度合いを測る数値は、いろいろあって「ただやればよい」というものではないことを学んだ。

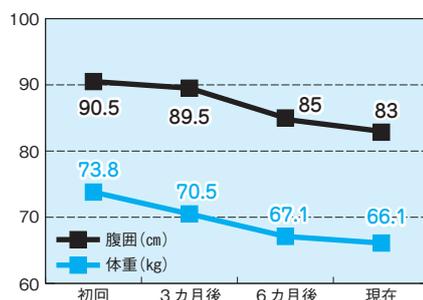


持続・継続することの挑戦
“変わる!”の実践

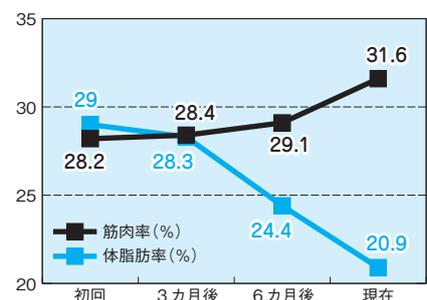
【谷口さんからアドバイス】
継続の秘訣は、「毎日記録すること」でした。体重や身体の内なる数値を良くしたい、気を付けたいと思うようになりました。



〈体重・腹囲の変化〉



〈体脂肪率・筋肉率の変化〉



■奥本人司さん(城崎町湯島 52歳)

【今までの生活】

教室参加のきっかけ
散歩を毎日続けていたが、旅行で金毘羅山の山頂まで登ることができず、ダイエットしなければと思ったとき、教室の案内が届いていたから。

【改善目標】

・散歩を速歩きにして、10分多めに歩く。
・おかげの量を8分目にする。
・冬は室内運動をし、筋力アップ!

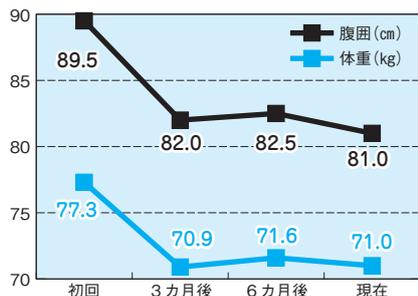


散歩の距離を伸ばしたことで結果が現れた!

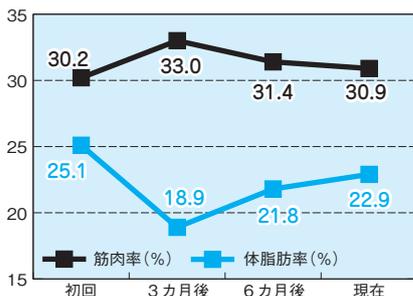
【参加した後の生活や体の変化】

記録を付けることで「歩数が増えると体重が減る」とことが目に見えて分かり、それが面白くて、続けることができた。
・間食することがほとんどなくなった。

〈体重・腹囲の変化〉



〈体脂肪率・筋肉率の変化〉



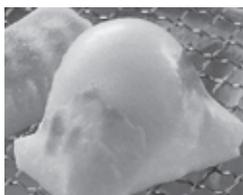
エネルギー量を速歩で表示してみました
食べ過ぎ・飲み過ぎに注意しましょう!



みかん 2個 (80kcal)
速歩 約20分
(ごはん 約1/3杯)



日本酒 1合 (185kcal)
速歩 約45分
(ごはん 約2/3杯)



もち 2個 (240kcal)
速歩 約60分
(ごはん 約1杯)

【奥本さんからアドバイス】
自分を甘やかさず、目標を立てること。教室に参加することで、ほかの人の状況が把握でき、負けないように頑張れます。



・以前はいていたズボンがはけてうれしかった。
・今回の健診結果で、血液検査がオールAになった。

ウエルストーク豊岡で
特定保健指導を受けてみませんか?



〈運動実技の体験〉



〈個別相談の様子〉

今年4月から、総合健康ゾーン健康増進施設「ウエルストーク豊岡」でも特定保健指導を受けられるようになりました。ウエルストーク豊岡での特定保健指導は、生活習慣の見直しと取組みの相談を、個別に当施設の管理栄養士、保健師が担当します。さらに、運動施設で行うことの特徴を生かして、参加者の体力に合わせて専門のトレーナーが運動指導を行います。

筋肉量の部位ごとの測定をします。結果などを確認しながら、食生活、運動習慣の2つを柱に無理なく取り組める内容で、メタボリックシンドローム改善への取組みのお手伝いをします。
平日が忙しい方にも参加いただけるよう、土・日曜日、夜間の利用も可能です。
その他、特定保健指導期間中は、多機能歩数計を用いて日々の運動量をアドバイスするなど、健康増進を全力でサポートします。