

受けて安心！受けて改善！！

特定健診・特定保健指導で メタボリックシンドロームを防ごう！

今年の特定健診は受けられましたか？また、結果はいかがでしたか？

市では、現在、40～75歳未満の豊岡市国民健康保険加入者の特定健診・特定保健指導を行っています。これは、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の原因と言われるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を早期に発見し、予防するためのものです。

健診を受けた後、生活習慣の改善が必要な方へ、市から「特定保健指導利用券」を送付します。ぜひ、参加してメタボ予防に取り組みましょう。

《問合せ》健康増進課 国保保健係 ☎ 24-1127

参加すれば得る情報満載の
「特定保健指導」

特定健診(すこやか市民ドック)で、積極的支援(生活習慣の改善が必要な方)に該当し、6カ月間特定保健指導に参加した方から、その成果と感想を聞きました。

■長谷川好孝さん(山本・50歳)
【今までの生活】

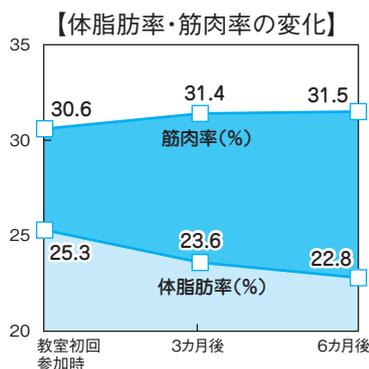
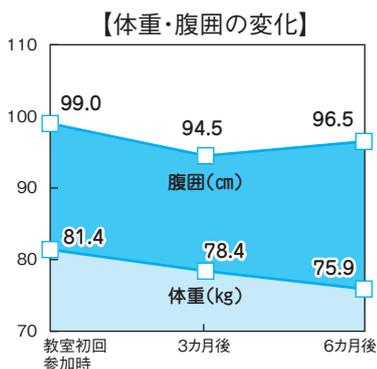
・好きなだけ食べたり、飲んだりしていた。



頑張ったぞ！

▲ガッツポーズの長谷川さん

・仕事の関係で、よく動き、重い物を持ちたりしていたが、継続して歩くことは少



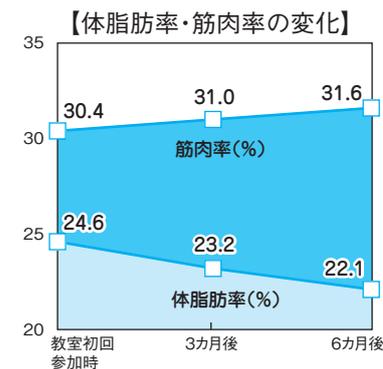
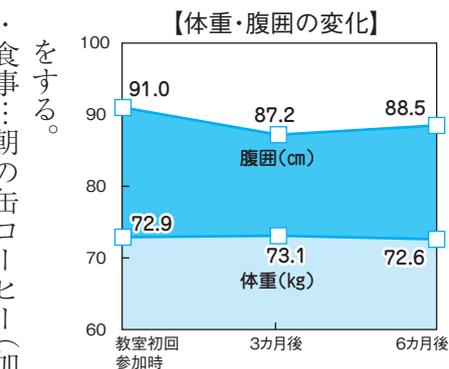
【改善目標】
なかつた。
・運動：階段の昇り降り、1日4,000～5,000歩を歩く。

【6カ月間の結果】
・食事：お酒の量を減らす(1日に缶ビール500ミリリットルを1本にする)。
・成果：体重が5・5キログラム、腹囲が2・5センチメートル、体脂肪率が2・5%減り、逆に筋肉率が0・9%上がった。

【今までの生活】
■清水雅夫さん(山本・55歳)
・運動量が少ない。
・毎朝、加糖の缶コーヒーを飲んでた。
・タバコの本数が減らない。
【改善目標】
・運動：筋トレ(スクワット)

・飲み過ぎだった。
・気付いたこと：食べ過ぎ、飲み過ぎだった。
・実行したこと：お酒の量を減らし、近所の神社の階段の昇り降りを取り入れた。妻の協力もあり、ご飯茶碗を現在のものより小さくし、食事も減らした。

【6カ月間の結果】
・食事：朝の缶コーヒー(加糖)を無糖にする、夕食の量を減らす。
・成果：体重が0・3キログラム、腹囲が2・5センチメートル、体脂肪率が2・5%減り、逆に筋肉率が1・2%上がった。
・気付いたこと：運動量が少ない。



・実行したこと：室外での運動ができないので、室内での筋トレを実行し、毎日飲んでい砂糖・ミルク入りの缶コーヒ―を、無糖や微糖のものに変えた。食品のカロリーを見る習慣もついた。体組成計を購入し、日々の変化を確認している。タバコの本数が半分に減った。

毎日筋トレ頑張ってます!



▲体組成測定中の清水さん

ワンポイントアドバイス

■あなたも克服できる!

メタボリックシンドローム近年、多くの人が悩まされている生活習慣病。主に、高血圧症、高脂血症、糖尿病などの病気がありますが、多くの場合、内臓脂肪の蓄積により引き起こされることが分かっています。



■さまざまな病気も、根っこは1つ
メタボリックシンドロームとは、過剰に蓄積された内臓脂肪が体に対していろいろな悪さをして、生活習慣病にかりやすくなった状態のことをいいます。

メタボ予防と解消

食生活の改善と合わせて、運動習慣をつけることが大切です。

食事のポイント5カ条

- ① 1日3食、バランスの良い食事をしましょう。
- ② 食事はよくかんで、腹八分目にしましょう。
- ③ 脂っこい料理や塩分は控えめにしましょう。
- ④ 間食の量や内容を考えましょう。
- ⑤ お酒との付き合いはほどほどにしましょう。



運動のポイント5カ条

- ① 今の生活にプラス15分歩くことを心掛けましょう。
- ② 階段利用でプチ筋トレしましょう。
- ③ 姿勢を正しておなかを引き締めましょう。
- ④ 歯みがきしながらスクワットをしましょう。
- ⑤ テレビを見ながら足上げ運動をしましょう。



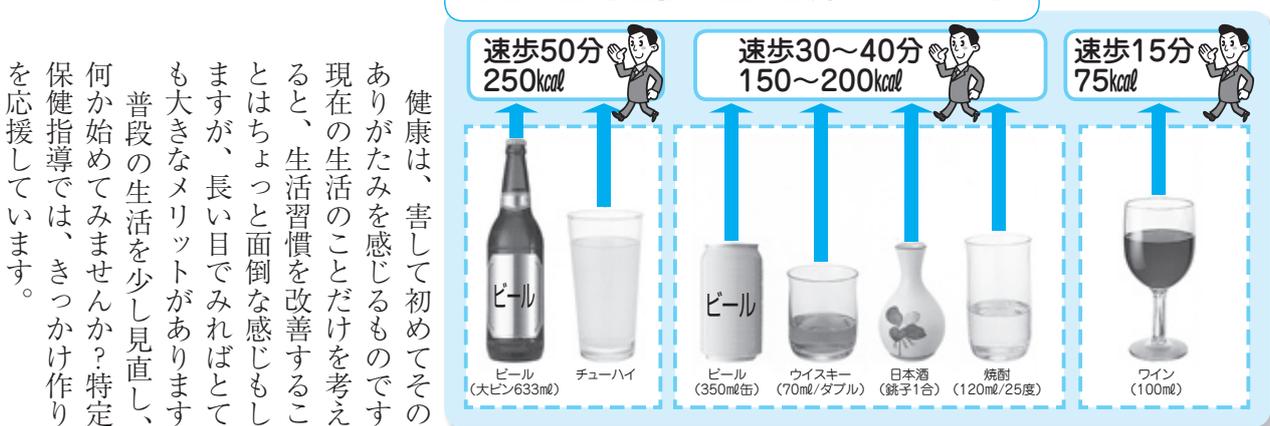
■適度な運動で消費カロリーを増加
毎日の食事以外に何気なく取っているし好品のカロリーを、運動量におきかえると、左表になります。

※(参考)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション
たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

お菓子のエネルギー量を速歩の量で表示してみると



お酒の量を速歩の量で表示してみると



健康は、害して初めてそのありがたみを感じるものです。現在の生活のことだけを考えると、生活習慣を改善することはちょっと面倒な感じもしますが、長い目でみればとても大きなメリットがあります。普段の生活を少し見直し、何か始めてみませんか? 特定保健指導では、きっかけ作りを応援しています。