



ヘルスアップ運動教室に参加する2期生の皆さん

# 特定健診・特定保健指導を受けて メタボを予防しましょう！

今年度から「医療保険者(国民健康保険や健康保険組合等)」が特定健診・特定保健指導を行うこととなりました。これは、増大する医療費を抑制するため、医療費の大部分を占める生活習慣病を予防していくために改正されたものです。

市でも、40～74歳の豊岡市国民健康保険加入者を対象に、「すこやか市民ドック」として、がん検診と一体的に特定健診(基本健診)を実施しています。豊岡市国民健康保険以外の医療保険の方(被扶養者の方を含みます)は、それぞれの医療保険者が委託契約した健(検)診機関等で健診を受診していただくこととなります。ただし、がん検診は今までどおり市が行いますので、医療保険に関係なく市の検診を受けることができます。

皆さんも特定健診・特定保健指導を受けて、メタボ〔メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)〕を予防しましょう。

《問合せ》健康増進課国保保健係 ☎24-1127

## 特定健診とは？

生活習慣病の前段階であるメタボの予防に重点を置いた健診です。

メタボを発見！  
特定健診(すこやか市民ドック)を受ける。



メタボを判定！  
メタボの危険性により区分され、その結果が通知される(結果通知・情報提供)。

メタボを予防・解消！  
特定保健指導を受ける。

## あなたのメタボ度をチェック！

メタボとは、下表の1項目に該当し、2項目以上に該当する場合があります(1項目のみ該当する場合は、予備群となります)。

## メタボの基準

腹囲	男性85cm以上、女性90cm以上
高血糖	空腹時血糖110mg / dl以上またはヘモグロビンA1c5.5%以上
高血圧	最高血圧130mmHg以上または、かつ最低血圧85mmHg以上
脂質異常	中性脂肪150mg / dl以上または、かつHDL(善玉)コレステロール40mg / dl未満

特定保健指導対象者の選定の際には、空腹時血糖100mg / dl以上またはヘモグロビンA1c5.5%以上が基準

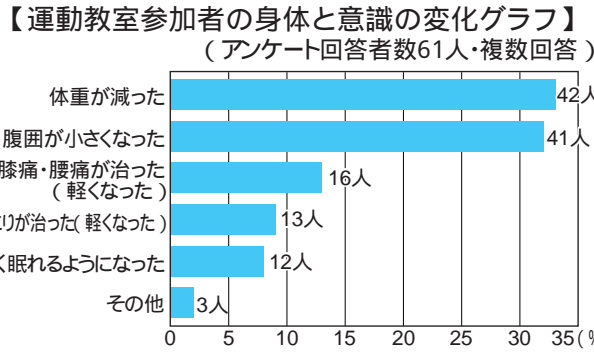
## 特定保健指導とは？

健診でメタボの危険性があると判定された方には、専門スタッフが各自の結果や日々の生活習慣に合わせ、今後どうすればメタボを撃退し、生活習慣病予防ができるかをアドバイスします。通知が来たら必ず特定保健指導を受けましょう。

## 特定保健指導を受けると こんな良い効果が...

昨年9月～今年3月の間、

国保ヘルスアップ事業で「運動教室」を開催し、参加者は保健師や管理栄養士・運動指導者のアドバイスを受けて、生活習慣の改善に取り組みました。結果は次のグラフのとおりです。



6月からはじまる特定保健指導も同様の効果が期待できます。少しの「きつかけ」で身体は変わります。その「きつかけ」を見つげるためにも、健診の後は、特定保健指導を必ず受けて、皆さんのなりたい身体に变身しましょう。

### 参加者の声

「教室に参加すれば、必ずやせますよ！」

戸田優子さん(上陰)

運動教室に通うようになって、体重が減り、きつかったスカートがクルクル回るようになりました。拭き掃除の時間、お腹がつかえず楽になりました。歩数計をつけることが励みになっています。夜にお菓子を食べるのは止めました。

体重 7・0キロ減

腹囲 8・2センチ減

「友達が出来ておしゃべりが弾み、ストレス解消になります！」

澤田久美子さん(加陽)

肩の調子が良くなり、腕が上がるようになりました。膝痛が軽くなり、和式トイレにしゃがむことができるようになり、お通じも毎日あるようになりました。身体を動かすことが楽になりました。

体重 3・5キロ減

腹囲 12・3センチ減

### ヘルスアップ運動教室 3期生募集中!!

対象 40〜74歳の市民

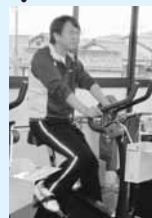
ただし、整形・循環器疾患等治療の方は、主治医の許可のある方に限ります。内容 個人の体力に合わせた有酸素運動と筋力トレーニングを週1回の教室と自宅で行っていく運動プログラムです。

コース番号	曜日	時間帯	募集人数
	金	9:00~10:30	5人
		10:30~12:00	4人
		13:30~15:00	4人
		15:00~16:30	7人
	土	9:00~12:00	5人

コース番号 は、時間内フリー参加(時間帯によっては混み合う場合があります)教室は、週1回、豊岡市保健センターで開催します。期間 7〜12月(6カ月間)参加費 20,500円  
申込期限 6月16日(月)  
申込方法 電話または直接健康増進課で第2希望のコースまで申し込みください。詳細は、市ホームページをご覧ください。  
申込み・問合せ 健康増進課 ☎24・1127

### 市長・副市長のメタボ撲滅大作戦!

中貝市長・奥田副市長も、昨年8月から「メタボ撲滅大作戦」にチャレンジしました。ビールのおいしい夏!食欲の秋!年末年始と太りやすい誘惑満載の中での挑戦でしたが、6カ月後には、それぞれの目標を達成しました。



中貝市長  
目標 6  
カ月間で  
腹囲を4・  
5センチ減らす。

結果

腹囲が5・5センチ減った。

血糖値が下がった。

・HDL

コレス

テロー

ルが増

えた。

・内臓脂

肪の面

積が10

%減つ

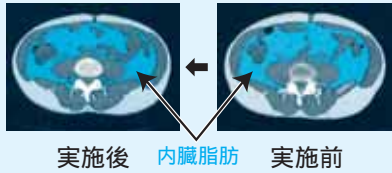
た。

奥田副市長

目標 6カ月

間で腹囲を3

センチ減らす。



実施後 内臓脂肪 実施前

結果  
腹囲が4・5センチ減った。  
血糖値が下がった。  
体重が減った。  
立ち座りが楽になった。  
目標を達成するために、市長・副市長が行ったこと  
運動では:  
・1日1万歩を目標に、毎日1時間のウォーキングをしました。  
・時間のある時には運動教室へ参加し、汗を流しました。  
・室内での筋力トレーニングで体力保持しました。  
・昼休みを利用して、少しでもウォーキングをしました。  
食事では:  
・昼食のラーメンを和風麺(つとんそば)に変え、野菜などの具が入っているものを選びました。  
・ビールを大ビンから中ビンに変えました。  
・遅い帰宅の時「ちょっと、お茶漬けを」を止めました。  
・夕食の肉料理を減らしました。

お酒は、少量をゆっくりとに心がけました。