

# 特定保健指導を受けて 内臓脂肪を撃退!!

特定保健指導とは、特定健康診査の結果を踏まえ、メタボリックシンドロームの予備軍や該当者に健康状態を伝え、生活習慣の改善に向けて医師や保健師・管理栄養士が、自主的な取り組みをサポートしたり、また、教室を開催することで対象者を支援し、生活習慣病を予防することを目的としています。

市では、個人にあった改善目標のアドバイスや、個別面談や電話などの方法で行うだけでなく、今年度からメールで行う「メールで改善コース」も始めます。

10年後も健康で元気な自分でいられるために、ぜひこの機会に特定保健指導を受けましょう!

市健康保険課  
☎0994-31-1162



## 内臓脂肪のひみつ

中性脂肪の数値やLDLコレステロールの数値が高めと言われたことはありませんか? 数値が高いことが健康に良くないことは分かっていますが、ではいったい何がどう良くないのでしょうか?

「脂肪」の役割は、簡単に言うと激しい運動をしたときなどに使用される、いわば非常用エネルギーです。ただ現代の社会では、食事摂取量は過剰気味であり、また運動も不足しがちであるため、非常用エネルギーである脂肪を消費するような非常事態はなかなか起こりません。そこで、余った脂肪は非常に備え、体内にため込まれることとなります。脂肪は、付着する臓器やため込む場所を選ばない

ため、肝臓以外にも内臓や皮膚の間など、さまざまな場所に入り込んで蓄積されます。また、内臓脂肪に加え、高血圧や糖尿病、血中脂質の数値が高くなった状態を「メタボリックシンドローム」と呼びます。この状態を放置しておくと、脳卒中や心筋梗塞などの重篤な生活習慣病を発症してしまふ恐れがあります。

「内臓脂肪型肥満」を改善するだけで、病気の発症のリスクを抑えることができます。そのためには「食事内容の改善」と「適度な運動」を根気よく続けることです。強い意志を持って日々の生活習慣の改善に取り組みましょう。



### Level 3 積極的支援教室のご案内

- 県民健康プラザ ダイエットマスター教室**
- 期間=9月27日(木)~平成25年3月7日(木)
  - 場所=県民健康プラザ健康増進センター
  - 内容=運動と栄養の集団と個別教室
  - 料金=無料
- 鹿屋市保健相談センター 各種教室**
- メールで改善コース  
メールで体重記録表等を送付し、専門家がコメント。3か月後、6か月後に腹囲測定、アンケート等で評価します。
  - 個別で改善コース  
訪問、保健センター来所で改善目標を立てます。その後は訪問、電話、お手紙で専門家が応援。3か月後、6か月後に評価します。
  - エクササイズマスター教室  
メタボ改善の運動を行います。
  - 食べ方マスター教室  
バランスガイドによる指導と試食を行います。
- ※各種教室の日程など詳しくは、お問い合わせください。  
【問い合わせ】市健康増進課 ☎0994-41-2110

### ~特定保健指導のご案内~

- Level 1 情報提供 → 受診者全員**  
特定健康診査を受診した全員に健康に関する情報を提供します。  
健診結果から現在の健康を把握し、生活習慣の見直し・改善のきっかけとなる情報を提供します。
- Level 2 動機付け支援 → メタボ予備軍**  
現在の生活習慣を振り返り、保健師や管理栄養士、健康運動指導士と一緒に、行動目標を立て運動などを実行し、6か月後に見直します。
- Level 3 積極的支援 → メタボ該当者**  
保健師や管理栄養士、健康運動指導士と生活習慣を見直すための行動目標を一緒に考え、左の各種教室などの支援を6か月間受けて、メタボリックシンドロームからの脱却を目指します。

