

元気アップ教室の日程等

元気アップ教室には、市が直接開催する教室と県民健康プラザ健康増進センターが実施する教室、医療機関が実施する教室があります。

●市が直接行う元気アップ教室の日程

	日 程			内 容
	串良公民館別館 木曜日コース 19:30～21:00	保健相談センター 日曜日コース 9:30～11:00	保健相談センター 火曜日コース 9:30～11:00	
1回目	9月24日	11月15日	12月22日	初回面接・ストレッチ
2回目	10月8日	12月6日	1月12日	講話「メタボリックシンドロームと行動変容」
3回目	10月22日	12月20日	1月26日	栄養指導（食事バランスガイド・グループワーク）
4回目	11月5日	1月10日	2月9日	運動指導（ストレッチ・健康づくり運動）
5回目	11月19日	1月24日	2月23日	栄養指導（バランスガイド・調理実習）
6回目	12月3日	2月7日	3月9日	健康診断・ストレッチ
7回目	12月17日	2月21日	3月23日	3か月目の評価と運動指導
8回目	1月14日	3月21日	4月13日	運動指導（ストレッチ・健康づくり運動）
9回目	2月18日	4月18日	5月25日	運動指導と栄養指導
10回目	3月25日	5月16日	6月29日	6か月後の最終評価

●県民健康プラザ健康増進センター

日程 9月30日～3月17日のうちの指定する水曜日
時間 18時30分～20時30分

●特定保健指導を受講することができる医療機関

下記の医療機関で病院健診を受診した人は、同医療機関で実施する特定保健指導を受講することができます。
（池田病院、小倉記念病院、園田クリニック、かのや東病院、福田病院）

栄養指導・運動指導の主な内容等

栄養指導

- 食事バランスガイドを活用した指導
年齢・性別・活動量に合わせて、バランスよく適量を食べるために1日に「何を」「どれだけ」食べればよいかを学びます。
- 調理実習
簡単にバランスの良い食事の組み合わせを実際に調理します。

- バランスの基本は3つの器!!**
主 食：ご飯やパン、めん類など
主 菜：肉・魚・卵・大豆料理など
副 菜：野菜・きのこ・いも・海藻料理など
- 1日1回とると充実!!
乳製品：牛乳、ヨーグルト、チーズ
果 物：りんご、みかん、バナナ など
- 菓子・嗜好飲料は適度に!!



元気アップ教室 栄養指導をしている様子

運動指導

- 生活記録票の記入
毎日の歩数を記録して、まずはプラス1,000歩を目標に生活活動を増やしましょう。
- 運動指導
内臓脂肪減少に効果的な有酸素運動・筋力トレーニングやストレッチを学びます。

- 運動の効果**
運動により消費エネルギーが増え身体機能が高まります。そして、糖や脂質の代謝が活発となり、内臓脂肪が減少します。内臓脂肪の減少は血糖値や高血圧、脂質異常を改善し生活習慣病の予防につながります。
また、筋力や持久力がつくことで「体力」の向上につながり、いきいきとした生活を送ることができます。



元気アップ教室 運動指導をしている様子



市では、国民健康保険加入者を対象に行っている特定健康診査の結果をもとに、生活習慣病を予防するため特定保健指導を実施します。対象者には、文書で受講の案内をお知らせしますので、ぜひ、ご参加ください。今回は、特定保健指導の日程と内容について紹介します。

【問い合わせ】市健康保険課 市健康増進課
☎0994・31・1162
☎0994・41・2110

メタボシリーズ②

特定保健指導を受講してメタボ対策を万全に

元気アップ教室・健康相談に参加するには



- 対象者には、参加申込書を送付しますので、ぜひ、ご参加ください。
- 特定保健指導をどうしても受講できない場合は、毎月実施している
 - ◇一般健康相談
 - ◇運動教室「健康くらぶ」
 などもあります。日程など詳しくは、お問い合わせください。

特定健康診査はもう受診しましたが
特定保健指導は、特定健康診査を受診した人が対象となります。特定健康診査は、病院健診と集団健診があります。どちらか一方を受診してください。自分の健康管理や健康づくりのために年1回は受診しましょう。※集団健診のスケジュールや対象医療機関など詳しくは、お問い合わせください。

特定保健指導とは
特定保健指導とは、特定健康診査の結果で生活習慣病の発症の可能性が高い人を対象に、生活習慣を見直すためのサポートを行うもので、「積極的支援」と「動機づけ支援」に選定された人に「元気アップ教室」や「健康相談」を実施し、栄養指導、運動指導を行います。

インタビュー

昨年、串良地区で実施された元気アップ教室に参加しました

福留 米子さん
(串良町上小原)



●元気アップ教室で改善したこと
昨年はメタボ、今年はメタボを脱却しました。バンザイ!!
体重も腹囲も減り、今年の健診では正常域でした。メタボから脱却でき、とてもうれしいです。これまでいろいろチャレンジしましたが、昨年の教室で効果ができました。現在も教室終了時(3月)とだいたい同じ腹囲です。身体も心もすっきりです。

●健診を受けたことのない人へのメッセージ
健診を受けるまでは、「面倒だ」とつい考えがちなものです。しかし、その面倒な思いを打ち破り、年1回の健診を受けることで、自分の健康度をチェックし、健康づくりへの関心が高まるはず。そして、更に「元気アップ教室」に参加することで、私と同様、目に見える効果に身体も心もすっきりする喜びを感じると思います。皆さんもまずは、年1回の健診を受けることから始めてみましょう。