

メタボシリーズ④

特定健康診査 特定保健指導

特定健康診査 ↓ 生活習慣病の芽を見つけます

生活習慣病

生活習慣病といわれる「脳卒中、心臓病、高血圧、がん、腎臓病など」は、予防すれば防げる病気です。

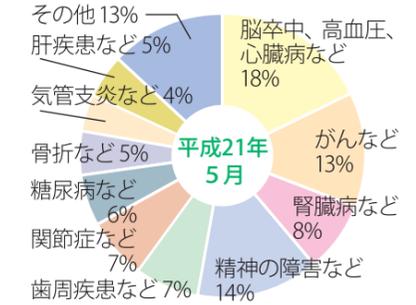
医療費

生活習慣病にかかる医療費は、数年前から増加傾向にあります。

市の国民健康保険についても生活習慣病にかかる医療費が全体の約40%を占めており、平成21年5月の1か月だけでも、生活習慣病に対し約2億4千万円を支払っています。

大変な努力と時間が必要になります。また、生活習慣病には、自覚症状がありませんので、病気の発見が遅れる場合があります。この状態を放っておくと動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中といった命に関わる病気を引き起こす危険性が高まります。早期発見のためにも、特定健康診査を毎年必ず受診しましょう。

◎疾病別受診割合



特定保健指導 ↓ 生活習慣病の芽を摘み取ります

対象者

糖尿病や高血圧、がんなどの生活習慣病は、それぞれが独立した病気ではなく、内臓の周囲に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きく関わっています。腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上を超えると内臓脂肪型肥満になります。この内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上を合わせもった人が特定保健指導の対象者になります。

特定保健指導

対象者には、正しい歩き方やストレッチなどの運動指導と、バランスの良い食事やカロリー計算などの栄養指導を中心とした特定保健指導を行います。市では、電話や訪問をして特定保健指導やダイエットマスター教室への参加をお誘いしています。

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。



特定健康診査・特定保健指導を支えています

市保健相談センターの特定保健指導スタッフ ● 笠之原町内会の健康づくり推進員のみなさん



今年からエクササイズマスター教室の指導を行うのは、市健康運動指導士の向井亜沙望さんです。教室ではまず楽しんでもらうことを motto に、ペアでの運動や明るい音楽を使い、楽しい雰囲気づくりに工夫しているそうです。教室生のみなさんには、今後も手軽に楽しめる運動を見つけて継続的に取り組んで欲しいと話してくれました。

健康診を勧めてくれてありがとう。その言葉にやりがいを感じると話してくれたのは、健康づくり活動に活発な笠之原町内会健康づくり推進員の皆さんです。仕事の忙しい人や病気でない人に健康診や教室を勧めることは難しいですが、病気が見つかった人や健康診を長年続けている人からの感謝の言葉が本当に嬉しいそうです。

- 特定保健指導スタッフの活動内容
 - 健康づくり教室等の開催
 - 訪問による個別指導
 - 生活習慣を変えるための栄養や運動による支援

- 市内健康づくり推進員の活動内容
 - 健康診が始まる数日前から、電話・訪問による受診勧奨や健康診時の協力
 - 地域の健康づくり活動

ダイエットマスター教室

市では、7月からダイエットマスター教室を実施しています。対象者の人は、ぜひ、ご参加ください。

- 対象者 = 特定健康診査を受診した人で、特定保健指導の「積極的支援」に該当した人
- 参加料 = 無料
- 時間 = 9:30~11:00
- 場所 = 市保健相談センター
- 応募方法 = 来所又は電話でご応募ください。

※日程など詳しくは、お問い合わせください。

エクササイズマスター教室

日常生活に楽しく運動を取り入れる方法を一緒に見つけましょう！

- 内容
 - 正しい歩き方、腰痛・膝関節痛予防運動、筋力アップトレーニング、リズム体操 など

食べ方マスター教室

内臓脂肪の蓄積は、意外な食習慣が原因かも？ 食生活のコツを教えます！

- 内容
 - バランスの良い食事内容・食事量の具体的な学習、試食会、グループワーク など

ヘルスマスター教室

「こんなときどうする？」など、様々な場面での対処方法をみんなと一緒に考えます。

- 内容
 - リラックス法の学習、ダイエットに関する座談会、メタボリックシンドローム講演会 など

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

interview



城 健一さん(飯隈町)

体調の悪化が原因で今年の1月に特定保健指導に参加しました。教室では、カロリー計算やウォーキングの方法などを学び、1か月で3kgの減量に成功しました。その後は、自分に合ったプール運動や低カロリーの食事方法を続け、その結果、体調が良くなっただけでなく、それまで月に数回通っていた病院とも無縁になりました。教室では学ぶことがたくさんあります。ぜひ、足を運んでください。

活動成果	特定健康診時	6か月後	増減
体重	99.0kg	86.9kg	-12.1kg
腹囲	114.0cm	100.0cm	-14.0cm