

脱メタボリックシンドローム大作戦!

生活習慣改善で内臓脂肪を減らそう

◎6か月後の行動目標を立てよう

「体重を3kg減らして昔の服が着たい」など具体的な目標を立てる。

◎行動計画(減量プラン)を立てよう

「いつもより10分多めに歩く」など具体的に計画を立てる。

◎食生活を改善するには?

- ・3食バランスよく食べる。
- ・野菜は1日350g以上摂り、野菜から先に食べる。
- ・食べ過ぎていないかカロリーチェックする。

◎どんな運動をすればいいの?

- ・ウォーキングなどの有酸素運動をする。
- ・ドローインなどお腹をへこませる運動をする。
- ・日常生活の身体活動量を増やす。

◎継続するためのコツは?

- ・「体重記録表」を付けて変化が分かるようにする。
- ※「体重記録表」とは、日付、朝夕の体重測定結果、目標の達成度、歩数等を毎日記録するもの。
- ・目標のハードルは低く設定し、数値化する。
- ・専門家からのアドバイスや家族の励まし!

市では、国民健康保険の被保険者の皆さんに対し、「特定保健指導」を実施しています。

今回は、県民健康プラザ健康増進センター（以下、県プラ健康増進センター）の管理栄養士・健康運動指導士の日高千織さんにメタボ脱出のためのワンポイントアドバイスをいただきました。

問 市健康保険課（1階） ☎31-1162

問 県民健康プラザ健康増進センター ☎52-0052



県民健康プラザ
健康増進センター
管理栄養士・健康運動指導士
ひだか ちおり
日高 千織さん

ドローインのやり方

- ①背筋をまっすぐ伸ばし、お尻の穴を締める。
- ②肩を後ろに引くように意識する。
- ③へそを中心にお腹全体を意識してへこませる。
- ④お腹を最大限にへこませ、その姿勢を維持したまま呼吸を続ける!



頑張ってますコーナー

特定健診で「メタボ予備軍」と判定され、県プラ健康増進センターの「ダイエットマスター教室」に参加を勧められました。そして、その後…。

◎体験談を語る



米森 学さん
(65歳/輝北町上百引)
糖尿病にならないように、県プラ健康増進センターに半年通いました。食事も野菜から先に箸をつけ、腹八分にしました。

「体重記録表」は現在も朝夕2回記録し、夕食後のウォーキングも続けています。その結果、2年で7kgの減量を達成。メタボを脱出できました。

専門家の指導・助言には素直に従い、家族を巻き込んでの実践が成功の秘訣です。

◎平成25年度 特定健診結果

(平成25年8月)

- ・腹囲 87.0 cm
- ・体重 67.2 kg
- ・BMI 24.8
- ・空腹時血糖 117 mg/dl
- ・ヘモグロビンA1c 7.30 %

◎メタボ改善のための6か月後の行動目標

「体重を7kg減らし、以前着ていた服をもう一度着られるようになりたい」

- ①間食の量を半分くらいにする
- ②ウォーキングを週3回30分する
- ③駐車場では車をなるべく遠くに停める

◎平成27年度 特定健診結果

(平成27年8月)

- ・腹囲 78.0 cm
- ・体重 59.7 kg
- ・BMI 22.3
- ・空腹時血糖 88 mg/dl
- ・ヘモグロビンA1c 6.1 %

