

◎私がやせた理由

- ①1日の摂取カロリーを1,800カロリー以下に設定して、多く摂取する夜の食事を朝に替えました。
- ②1日1万歩歩きました。
- ③1か月に体重1kg減を目標にすることで、ダイエットを意識的に、さらに継続的に行うことができました。

10kg減量に成功
10年間実行できなかったのが、6か月間で目標が達成できました。メタボ予防教室で、正しい知識と意識を学びました。健康になることは、自分や未来の子どもたちのためであるという意識改革が大切だと思っています。

■鈴木恵子さん (東深仁井田)

◎私がやせた理由

- ①食事のときは、よく噛んで、腹八分目に食べるようにしました。
- ②ウォーキングの前後に筋力トレーニング・ストレッチを行い、5千歩から1万歩歩くようにしました。
- ③体重を朝と夜の2回測定し、体重の変化を意識的に管理表に記入しました。

10kg減量に成功
7か月で10kg減量できました。メタボ予防教室での先生の指導や家族の応援があったからこそ達成できたと思います。現在は、血圧も下がって安定しており、体が軽く動きやすくなっていると実感しています。

■吉田栄一さん (表郷番沢)

5kg減量に成功

メタボ予防教室で、先生の話に刺激を受け、ダイエットするきっかけとなりました。現在は、5kg痩せて、体が軽くなり、肩こりと腰痛が改善しました。目標は10kg減です。これからも楽しく取り組んでいきます。

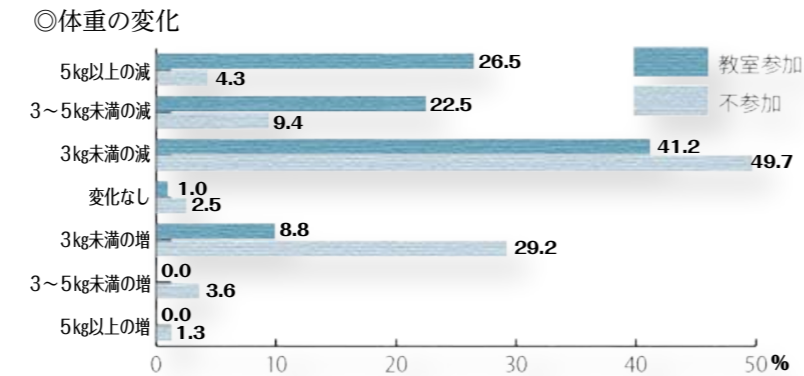
■北畠チ子さん (大信増見)

◎私がやせた理由

- ①夜食べていたヨーグルトを、朝、砂糖なしで食べるようにしました。食事は野菜をたっぷり取るように心掛けました。
- ②間食を減らし、ジュースの代わりに砂糖なしの自家製コーヒーを飲むようにしました。
- ③バランスボールの活用やウォーキングを継続的に行いました。

問 本庁舎健康増進課 ☎2112

■教室に参加した方と不参加の方の比較



平成20年度に「特定保健指導」の対象だった方の21年度の特定健診の結果を「教室参加」と「不参加」に分けて、「体重の変化」を見ると、体重3キロ以上減少した方は、教室参加者が多く、体重・腹囲が増加していたのは不参加の方が多い状況でした。

■今年も「特定保健指導(メタボ予防教室)」が始まります!!

今年も特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームの該当者や予備群該当の方を対象に、特定保健指導(メタボ予防教室)を実施します。教室では、内臓脂肪を減らし、生活習慣病発症を予防するために、6か月間かけて生活習慣の改善に取り組めます。特定保健指導の対象となった方には、個別に通知します。次はあなたの出番です。この機会に、メタボ解消に挑戦してみませんか。ご参加をお待ちしています。

平成20年度から始まった特定健康診査(メタボ健診)。今月号では、昨年度の特定健康診査の結果をもとに、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)該当、予備群該当の方を対象に行った特定保健指導「メタボ予防教室」の実施状況をお知らせします。

皆さんに贈る **ダイエット成功秘話**

■小湊憲昭さん・サチ子 (大瀬目山)

腹囲-10cmに成功
私(憲昭さん)がメタボの該当となり、夫婦でメタボ解消に取り組みました。半年で腹囲-10cmに成功しました。運動の習慣が付き、今年は夫婦でトレーニングに初挑戦。新たな趣味が見つかりました。

◎私がやせた理由

- ①毎晩晩酌をしていたのを、2日に1日は飲まないようにしました。
- ②健診時血圧が高く薬が処方されましたが、よく食べていた漬物・梅干を控えて、薄味を心掛けました。終了時には、正常血圧まで下がり、薬を飲まなくてもよくなりました。

■水野谷好一さん (大工町)

7kg減量に成功
メタボ予防教室のおかげで、81kgから74kgまでの減量に成功しました。自分でも信じられない快挙です。大工町の皆さんにもぜひ、メタボ予防教室をお勧めします。みんなで健康になりましょう！

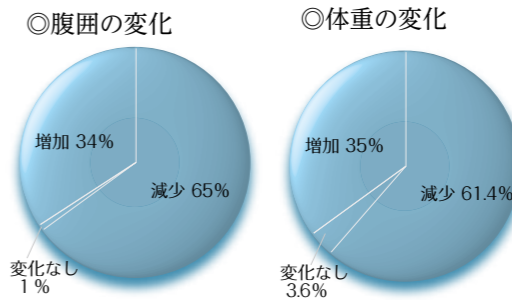
◎私がやせた理由

- ①仕事の都合で夕食が夜10時くらいになってしまうので、出来るだけ野菜中心のヘルシーなメニューにしました。
- ②缶コーヒーを1日2本飲んでいたので、お茶に替えました。

平成21年度「特定健診・特定保健指導」の実施状況をお知らせします!

■特定保健指導「メタボ予防教室」実施結果

平成21年度は157人の方が「メタボ予防教室」に参加し、140人の方が終了しています。終了した方の65%の方に腹囲の減少、61.4%の方に体重の減少が見られました。



■特定健康診査の受診を!!

7月1日(木)から10月31日(日)まで個別検診が受診できます。対象者の方(4月1日現在国保加入40~74歳)には受診券を送付しています。申し込みは、各実施医療機関へ直接お申し込みください。
☎本庁舎国保年金課 ☎1111 内2173

■メタボ解消のために取り組んだことベスト5

- 第1位 食事の量や内容に気をつけた
- 第2位 油物を控えた
- 第3位 毎日体重測定をした
- 第4位 ウォーキングなどの運動を習慣的に行った
- 第5位 野菜を多く食べるようにした

■特定健康診査・特定保健指導の実施状況

| ◎特定健康診査 | |
|---------|---------|
| 対象者数 | 11,827人 |
| 受診者数 | 4,171人 |
| 受診率 | 35.3% |

| ◎特定保健指導 | |
|---------|-------|
| 対象者数 | 611人 |
| 出現率 | 14.6% |
| 実施者数 | 157人 |
| 実施率 | 25.7% |

平成20年度の受診率32.7%と比べると2.6%の伸びがありました。あと1,150人の方が受診すると目標値の45%を達成することができました。