

◇効果的に体重が減るには理由があります！

■効果が出た取り組みベスト5

- 第1位 食事の量を減らす（腹8分目）
- 第2位 毎日体重を測定する
- 第3位 間食の回数・量を減らす
- 第4位 野菜を多く食べる
- 心掛けて体を動かす

◇体重が減ると、こんないいことがあります！

教室に参加して体重が減少した方の血液検査の値を健診時と教室終了時と比較すると、動脈硬化を進行させるLDL(悪玉)コレステロール、中性脂肪、血糖値が下がり、反対に、動脈硬化を防ぐHDL(善玉)コレステロールが高くなりました。

体重が減ると血液もサラサラになります！

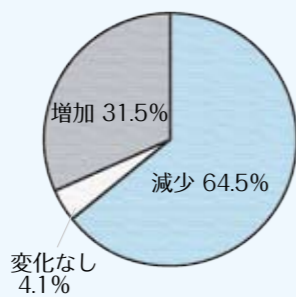
◇10ページでは、教室に参加した方をご紹介します！

実施結果

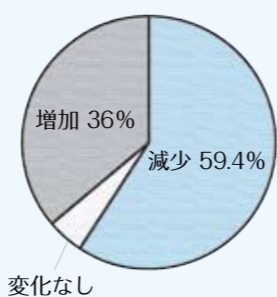
■特定保健指導「メタボ予防教室」実施結果

22年度は252人の方が特定保健指導に参加し、197人の方が終了しています。終了した方のうち64.5%に体重の減少がみられ、59.4%に腹囲の減少がみられました。

【体重の変化】



【腹囲の変化】



【健診時と教室終了時の値の比較】

	健診時	教室終了時	増減
体重(kg)	66.1	63.1	△ 3.0
中性脂肪(mg/dl)	130.5	105.1	△25.4
LDL(mg/dl)	138.0	130.8	△ 7.2
血糖値(mg/dl)	100.1	94.4	△ 5.7
HDL(mg/dl)	60.1	63.0	2.9



実施状況

■特定健康診査

	平成22年度	平成21年度
対象者数	10,947 人	11,005 人
受診者数	4,010 人	3,896 人
受診率	36.6 %	35.4 %

◎受診率目標：55%

平成21年度と比べると、受診率が1.2%伸びました。目標値には届きませんでした。毎年着実に伸びています。

■特定保健指導

	平成22年度	平成21年度
対象者数	603 人	607 人
出現率	14.1 %	15.6 %
実施者数	252 人	157 人
実施率	41.8 %	25.9 %

◎実施率目標：35%

平成21年度と比べると、実施率が大きく伸びました。22年度は4つのコースの中から参加できるコースを選べるようになりました。

「メタボ予防教室」

※実行可能な目標を設定し、達成に向けて、半年間生活習慣の改善に取り組む教室です。

■今年も「特定保健指導(メタボ予防教室)」が始まります!!

特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームに該当した方や予備群に該当した方を対象に、特定保健指導を実施します。

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。

日本脳炎の予防接種はお済みですか

～母子健康手帳をもう一度確認して、接種しましょう～

今年度に3歳(平成20年4月2日～平成21年4月1日に生まれた方)、4歳(平成19年4月2日～平成20年4月1日に生まれた方)、9歳[小学3年生](平成14年4月2日～平成15年4月1日に生まれた方)、10歳[小学4年生](平成13年4月2日～平成14年4月1日に生まれた方)になる方で、日本脳炎予防接種の第1期(3回分)の接種が済んでいない場合は、積極的に接種しましょう。

平成7年6月1日生まれから平成19年4月1日生まれの方で、1期・2期の接種が終わっていない方は、接種を希望すれば20歳未満までの間に接種を受けることができますようになりました。2期は、1期接種が終了した9歳以上の方が対象になります。

接種の際は、必ず母子健康手帳と予診票を医療機関に持参してください。母子健康手帳で予防接種の記録が確認できない場合は、接種できませんので、ご注意ください。なお、予診票がない場合は、各医療機関、中央保健センターまたは各庁舎市民福祉課に母子健康手帳を持参し、交付を受けてください。

中学1年生・高校3年生の皆さん、麻しん風しん予防接種はお済みですか

麻しん(はしか)風しんの予防には、「麻しん風しん混合ワクチン」の予防接種が必要です。中学1年生または高校3年生に相当する年齢の方で、今年度まだ受けていない方は、早めに接種をしましょう。

■予防接種の費用は？

次の方が平成24年3月31日までに接種すれば無料です。少しでも早い免疫の獲得が望まれることから、できるだけ早めに接種してください。

- ▷対象者 中学1年生に相当する年齢の方(平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの方)
- 高校3年生に相当する年齢の方(平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれの方)

※対象者には4月に予診票を送付していますので、接種の際は医療機関に必ず持参してください(紛失した場合は、中央保健センターまたは各庁舎市民福祉課に母子健康手帳を持参し、予診票の交付を受けてください)。

高校2年生の方を対象とした子宮頸がん予防ワクチンの接種を再開します

平成22年度時に高校1年生で、子宮頸がん予防ワクチンの接種を希望したにも関わらず、ワクチンの不足により接種ができなかった方については、ワクチンが安定供給されるため、接種が可能になりました。

接種を希望される方は、次のとおり接種できます。 ※接種時は費用の助成を受けることができます。

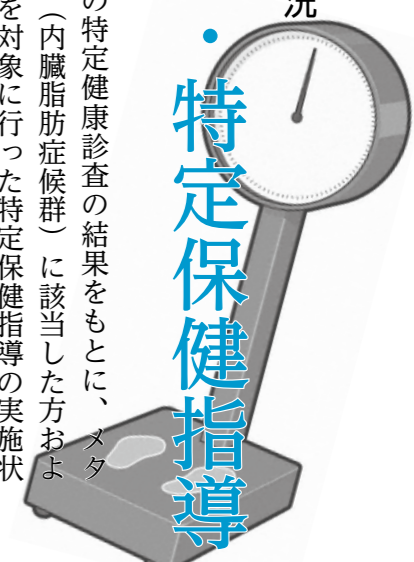
- ①平成23年2月1日から3月31日までに1回目の接種ができなかった方 9月末日までに1回目の接種を開始し、費用助成の期間である平成24年3月31日までに接種を受けましょう。
- ②平成23年2月1日から3月31日までに1回目の接種を受けている方 9月末日までに2回目の接種を開始し、平成24年3月31日までに3回目の接種を受けましょう。
- ③平成23年2月1日から3月31日までに2回目の接種を受けている方 9月末日までに3回目の接種を受けましょう。

メタボ救い隊出動中!

平成22年度の実施状況

特定健診・特定保健指導

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)に該当した方および予備群に該当した方を対象に行った特定保健指導の実施状況をお知らせします。



●本庁舎健康増進課(中央保健センター) ☎⑦2112/各庁舎市民福祉課 表郷 ☎⑧2114 大信 ☎④2114 東 ☎③2116

◇特定健康診査の受診を!!◇

7月1日(金)から10月31日(月)まで個別検診が受診できます。受診の際には受診券が必要となりますのでご確認ください。国保加入者で受診券(再)交付希望の方は国保年金課までご連絡ください。

なお、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 ☎②1111 内2172