

メタバコ 脱タバコで脱メタボ！～メタバコさんにさようなら～

平成23年度の特定保健指導では、9人が禁煙にチャレンジし、6人が成功しました。そのうちの2人に禁煙体験談をお聞きました。

※メタバコさんとはメタボリックシンドロームで喫煙している（たばこを吸っている）人のことです。

つむらやふみお
円谷文男さん（田島）



- ①喫煙年数
・45年
- ②禁煙のきっかけ
・表郷クリニックで勧められた
- ③禁煙方法
・禁煙治療
- ④禁煙後の変化
・タバコの煙がどれだけ人に迷惑か分かった
・一時的に体重が増えた
- ⑤今後の目標
・禁煙の継続
・暴飲暴食を抑えた健康な体づくり

おおしまみつお
大島光男さん（白坂）



- ①喫煙年数
・41年
- ②禁煙のきっかけ
・病院で「このままの生活では病気にかかって苦しむ」と言われた
- ③禁煙方法
・自分の強い意思でたばこを吸わない
- ④禁煙後の変化
・匂いに敏感になった
- ⑤今後の目標
・禁煙の継続
・腹八分目の食事とウォーキングの継続

喫煙は、血管を傷つけるだけでなく、糖代謝、脂質代謝へも影響を及ぼし、動脈硬化を促進させて、メタボリックシンドロームを引き起こすリスクを高めます。

メタバコさんは、脳梗塞や虚血性心疾患のリスクが著しく高くなり、「スーパーハイリスク群」と考えられます。

禁煙すると・・・

内臓脂肪が削減され、血液サラサラで血管が若返ります。

脱メタボにつながります！

■平成24年度特定保健指導が始まります

特定健診の結果、メタボリックシンドロームの該当、予備群該当の方を対象に、今年も特定保健指導を実施します（対象の方には個別に通知します）。この機会に、メタボ解消、禁煙に挑戦してみませんか。
☎本庁舎健康増進課 ☎2112

■特定健診を受診しましょう

7月2日(月)から10月31日(水)まで、市内および西白河郡内の医療機関で個別検診が受診できます。

まだ、特定健診を受けていない対象の方（4月1日現在国保加入の40歳から74歳まで）は、ぜひこの機会に受診しましょう。

☎本庁舎国保年金課 ☎2111 内2176

■医師による糖尿病予防講演会を開催します

- 日 時 7月24日(火)／午前10時から（受付：午前9時30分～9時50分）
- 会 場 中央保健センター（北中川原）
- 対 象 平成24年度特定健診の結果、①空腹時血糖110mg/dl以上125mg/dl以下またはHbA1c5.2%以上6.0%以下の方、②空腹時血糖95mg/dl以上で、家族歴に糖尿病・心血管疾患・脳血管疾患のある方、③糖尿病予防に関心のある方
- 講 師 表郷クリニック 村松康成院長
- 持参品 特定健診結果（お持ちの方のみ）、筆記用具
- 申し込み・問い合わせ先 本庁舎健康増進課 ☎2112

◎特定保健指導で脱メタボ

平成23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！

今月号では、昨年度の特定健康診査（以下、特定健診）の結果、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。

☎本庁舎健康増進課 ☎2112

■特定健診・特定保健指導の実施状況

（平成23年度の数値は暫定値）

《特定健診》

目標受診率 60%

	平成22年度	平成23年度
対象者数	10,935人	11,003人
受診者数	4,019人	4,276人
受診率	36.8%	38.9%

平成22年度と比べると、受診率が2.1ポイント伸びました。目標値には届きませんでしたが、毎年着実に伸びています。

《特定保健指導》

目標実施率 40%

	平成22年度	平成23年度
対象者数	551人	595人
実施者数	231人	273人
実施率	41.9%	45.9%

平成22年度と比べると、実施率が伸びています。平成23年度は、特定保健指導の対象となった方に、直接特定健診の結果を手渡して、生活習慣改善を呼び掛けました。特定保健指導に参加した273人のうち204人の方が終了しています。終了した方の56.4%は体重・腹囲が減少しました。

※特定保健指導（メタボ予防教室）は、自分なりの目標を設定し、その目標達成に向けて、半年間、生活習慣の改善に取り組む教室です。

ここがポイント！

■参加者の皆さんは次の生活習慣を改善しました

◎食事の量を減らす

◎主食（ごはん・パン）の量を減らす

特に夕食の量がカギとなります！
夕食後は寝るだけです。食べ過ぎると、寝ている間に内臓脂肪がついてしまいます。

◎野菜を多く食べる

食事の最初に野菜を食べると良いことがたくさんあります！
◇満腹感が得られるので、食事量が減ります。
◇糖・コレステロールの吸収がゆっくりになります。
◇よく噛むので、早食いが改善されます。

◎体重を毎日測る

いつの間にか体重が増えていることはありませんか？
毎日体重を測ることで、前日の生活を振り返ることができます。