

★生活習慣の改善にチャレンジ！で脱メタボ！！

生活習慣の改善に取り組み、脱メタボに成功した方の半年間の様子を紹介します。

(体験者) 三森 繁さん (旗宿)

三森さんは、健診後、糖尿病のリスクがあるため、「糖負荷検査」を実施。結果は、境界型で糖尿病に近いと言われ、糖尿病にはなりたくないとの思いから、生活習慣の改善に挑戦しました。

《健診時データ》

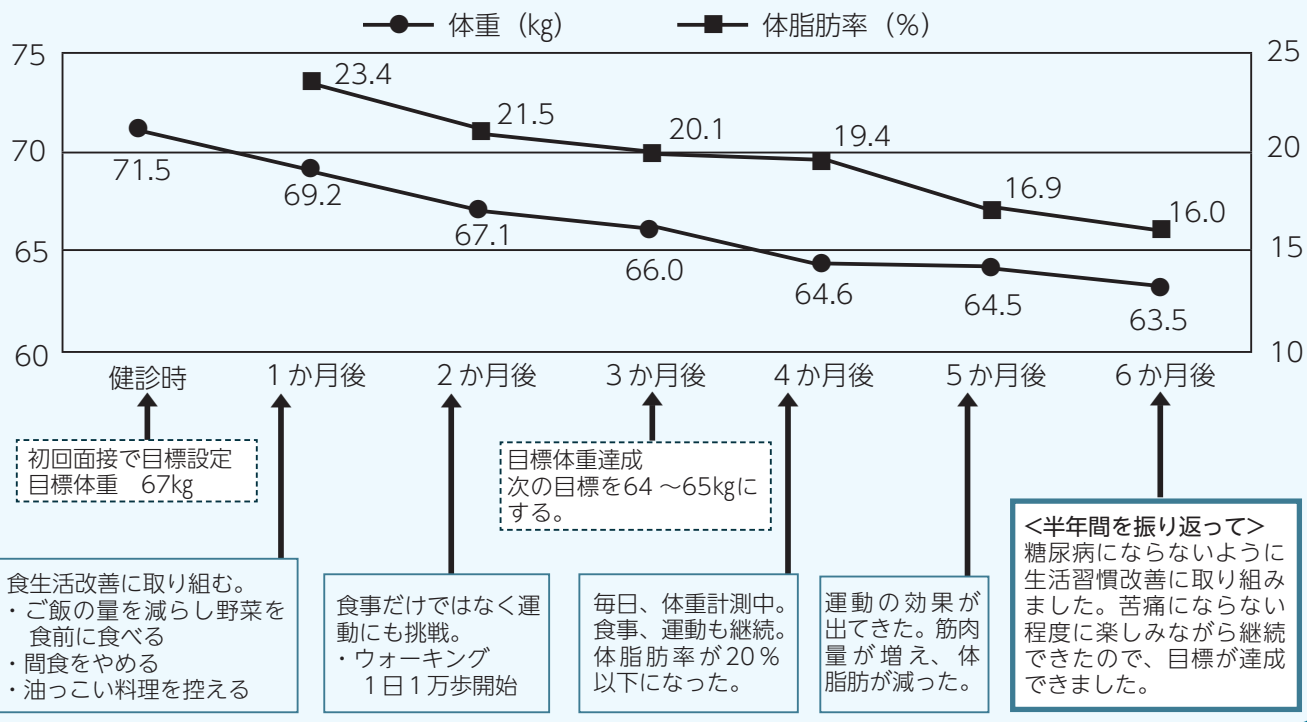
体重…71.5kg、腹囲…89cm
 血圧・脂質…異常なし 空腹時血糖…要指導
 20歳ごろの体重 65kg 今までの最高体重 74kg



(受講前)

(受講後)

<特定保健指導開始後の体重・体脂肪率の変化と生活習慣改善の取り組み状況>



特定保健指導が始まります！

今年も特定健診の結果、メタボリックシンドロームの該当者や予備群該当者を対象に、特定保健指導を実施します。

該当者には個別に通知します。
この機会に、メタボ解消に取り組んでみませんか。

☎健康増進課 (中央保健センター) ☎2112

特定健診を受けましょう！

10月31日 (木) まで、市内および西白河郡内の実施医療機関で個別健診が受診できます。

対象の方 (4月1日現在、国保加入の40歳から74歳まで) で、まだ受診していない方は、この機会に受診しましょう。なお、希望する方は、直接医療機関にお申し込みください。

☎本庁舎国保年金課 ☎1111 内2176

特定健康診査等実施計画第1期の実施結果をお知らせします！



☎健康増進課 (中央保健センター) ☎2112

平成20年度から始まった特定健康診査 (以下、特定健診)・特定保健指導は、開始から5年が経過し、第1期 (平成20年度~24年度) が終了しました。

今月号では、5年間の実施結果と、昨年度、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。

「腹囲や体重が多い」だけでは、メタボではありません！

☎ まずは復習です！

特定健診・特定保健指導とは

糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として実施します。
メタボリックシンドロームに着目した健診で、この該当者および予備群を減少させるために特定保健指導の対象者を的確に抽出し、リスクの高い対象者に早期に生活習慣改善のための支援を行います。

メタボリックシンドロームの基準

内臓脂肪 + 以下の項目2つ以上に該当

腹囲
男性85cm以上
女性90cm以上

血圧 収縮期血圧130mm Hg以上
または、拡張期血圧85mm Hg以上

空腹時血糖 110mg/dl以上

脂質 中性脂肪150mg/dl以上
または、HDLコレステロール40mg/dl未満

※1項目に該当する場合は、予備群該当になります。

★特定健康診査等実施計画第1期の実施結果

◎特定健康診査 (※平成24年度は見込み数)

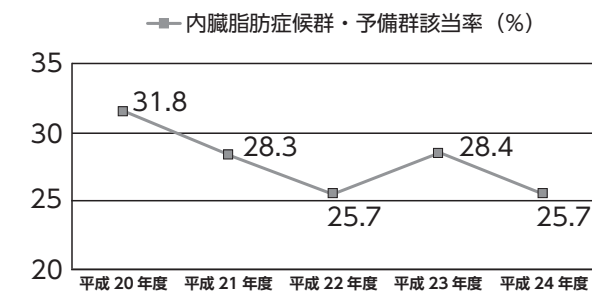
	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
受診率	32.7%	35.4%	36.8%	38.1%	38.9%
目標値	35.0%	45.0%	55.0%	60.0%	65.0%

健診の受診率は目標に達しませんが、年々増加傾向にあります。

◎特定保健指導対象者の出現率と特定保健指導実施率

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
出現率	17.9%	15.6%	13.7%	13.5%	11.7%
実施率	18.8%	25.9%	41.9%	44.6%	48.3%
目標値	25.0%	30.0%	35.0%	40.0%	45.0%

◎内臓脂肪症候群該当、予備群該当者の割合



指導の実施率は平成22年度より目標を達成してきて、平成24年度も達成できる見込みです。
また、特定保健指導対象者の出現率と内臓脂肪症候群該当者 (予備群) の割合が減少してきて、指導の効果が出ています。

★平成24年度特定保健指導実施結果

特定保健指導対象者568人中269人の方が特定保健指導に参加し、半年間の「メタボ予防教室」の各コースを207人の方が終了しています。終了した方のうち約半数の方は体重・腹囲が減少しました。