

■脱メタボ体験談

大木昭治さん（古高山）は、退職後に初めて受けた市の健診で「メタボ予備群」と判定され、脱メタボに挑戦しました。その結果、8か月で体重が5.6kg、腹囲が8.7cmの減少に成功しました。



メタボ予備群からの脱出を

糖尿病が原因の脳梗塞で、数年前に兄が倒れたことから、自分も注意しなければという思いがありました。健診で異常が無かったので、特に生活習慣病予防を意識した生活はしていませんでしたが、昨年の健診で初めて「メタボ予備群」になってしまい「脱メタボ」に挑戦しました。

20歳ごろの体重56kg、今までの最高体重65.5kg

	体重 (kg)	腹囲 (cm)	血圧値 (mmHg)
健診時	65.2	86.7	134/72
教室終了後	59.6	78.0	119/72
変化の様子	-5.6	-8.7	改善

成功のコツ！

生活を大きく変えるのではなく、すぐにできることから始めること。

<行動目標>

健康で趣味の写真や木工芸作りを続けること

<注意した行動>

●食生活

- ▷お腹いっぱい食べていましたが、ご飯の量を減らし腹七分目にしました。
- ▷夕食から就寝するまでの間によく間食をしましたが、夜9時以降の間食はやめました。
- ▷缶コーヒーを1日3本飲んでいましたが、入っている砂糖の量が多いことを知り、無糖飲料に変えました。

●運動

- ▷妻と一緒にほぼ毎日約40分間、自宅周辺のアップダウンのあるコースを、腕を大きく振り、早いペースでウォーキングしています。
- ▷わざと遠い場所に車を駐車し、歩く距離を長くしています。

●その他

- ▷体重を毎日測定し記録しました。目に見えて減っていることが実感でき、頑張ろうという気持ちを持続できました。

■メタボ予防に「ラジオ体操」を活かそう

ラジオ体操は、人間の体全体をまんべんなく動かすために、13種類の動作で構成されています。正しいやり方で毎日続けることで、加齢や生活の偏りなどからくる“からだのきしみ”を取り除き、体本来の機能をもとに戻すほか、それを維持する効果があります。また、「風邪を引きにくくなった」「血圧や血糖値が下がった」「坐骨神経痛やギックリ腰の症状が軽くなった」という報告もあります。ラジオ体操を継続することで体全体の血流が良くなり、筋肉に弾力が生まれ、その結果、症状が緩和されたと考えられています。

15分間ラジオ体操を行うと、早いペースのウォーキングに該当すると言われていて、カロリー消費も期待できます。ぜひ、毎日の生活にメタボ予防のための「ラジオ体操」を取り入れてみましょう。

平成26年度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とその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。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

特定健診を受診しましょう

7月1日(火)から10月31日(金)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 ☎1111 内2176

「特定健診・特定保健指導」の実施状況をお知らせします！

昨年度の特定健康診査（以下、特定健診）の結果から、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とその予備群に該当した方を対象に、特定保健指導「メタボ予防教室」を行いました。今月号では、その実施状況をお知らせします。

☎健康増進課（中央保健センター） ☎2112



■特定健診・特定保健指導の実施状況（平成25年度の数値は暫定値）

《特定健診》	目標受診率43%		《特定保健指導》	目標実施率43%	
	平成24年度	平成25年度		平成24年度	平成25年度
対象者数	11,054人	11,529人	対象者数	568人	597人
受診者数	4,410人	4,478人	実施者数	269人	293人
受診率	39.9%	38.8%	実施率	47.4%	49.1%

平成24年度と比べると、受診率が少し低下しています。今年度の特定健診を受けていない方は、受診するようにしましょう。

平成24年度と比べると、実施率が伸びています。平成25年度は、293人が特定保健指導に参加し、約半数が体重を減らすことに成功しています。

▶特定保健指導とは

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ものです。

メタボリックシンドローム該当者の基準

次の①に加え、②の2つ以上の項目に該当する場合は、メタボリックシンドローム、②のどれか1つに該当する場合は、予備群となります。

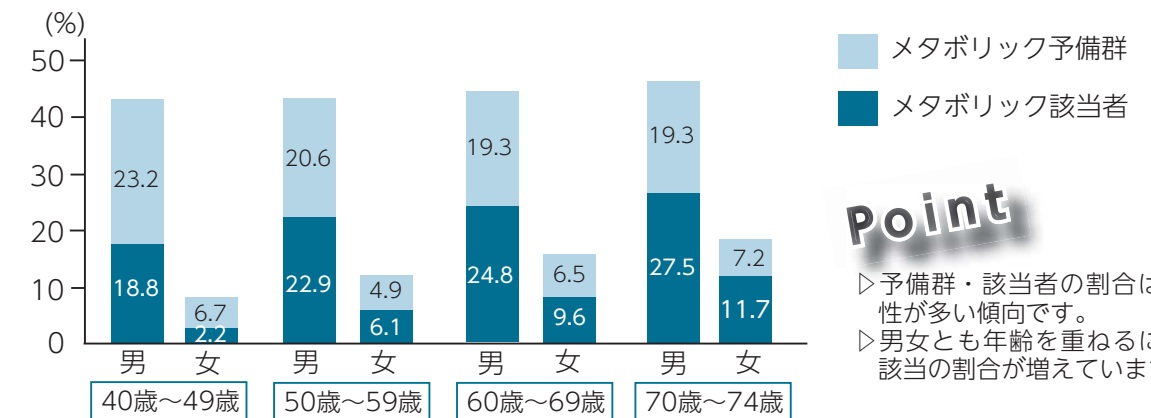
①内臓脂肪

- 腹囲
男性85cm以上
女性90cm以上

②次の項目2つ以上に該当（どれか1つで予備群）

- 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

■平成25年度メタボリックシンドローム予備群・該当者の割合（暫定値）



Point

- ▷予備群・該当者の割合は、女性より男性が多い傾向です。
- ▷男女とも年齢を重ねるにつれ、メタボ該当の割合が増えています。