

■ **特定保健指導の効果**
 特定保健指導とは、生活改善のサポートをし、メタボ解消を目指すもの

② **自分の体の中の状態を知る**
 検査値に異常があっても、ほとんどの人は自覚症状がありません。1年に1度は特定健診を受けて、自分では分からない体の中の状態を確認することが大切です。

③ **自分の生活習慣を知る**
 市では、健康や栄養相談、健診結果相談会、国保特定保健指導を無料で実施しています。あなたに合った生活改善ポイントを考え、何か一つ取り組んでみませんか？
 症状がない今だからこそ、体重コントロールで病気を予防できるチャンスです。

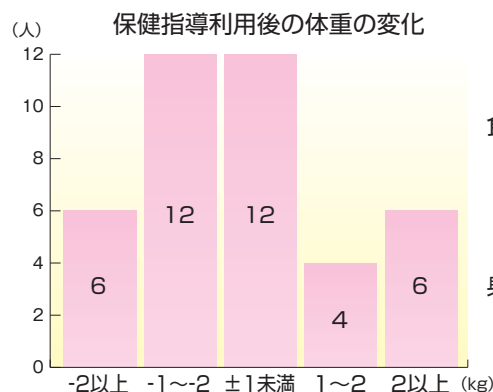
- BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
- 理想体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22 (BMI)

メタボ予防のために

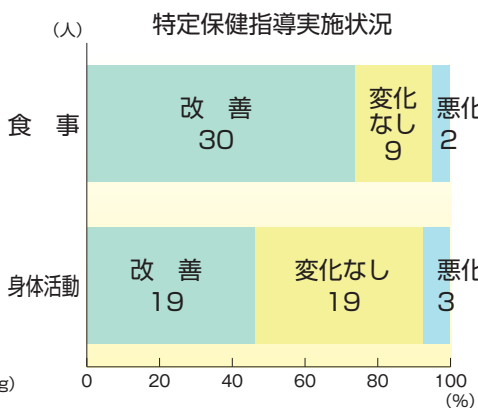
① **自分の理想体重を知る！**

BMIは、身長からみた体重の割合のことです。自分の身長・体重からあなたのBMIを計算してみましよう。

平成21年度の保健指導対象者は176人でした。
 特定保健指導を受けた41人のうち、30人は自分で決めた食事に関する取り組みを6か月継続し、19人は、生活の中での運動量が増えたり、ウォーキングなどが習慣化されました。また、18人の体重が減少しました。

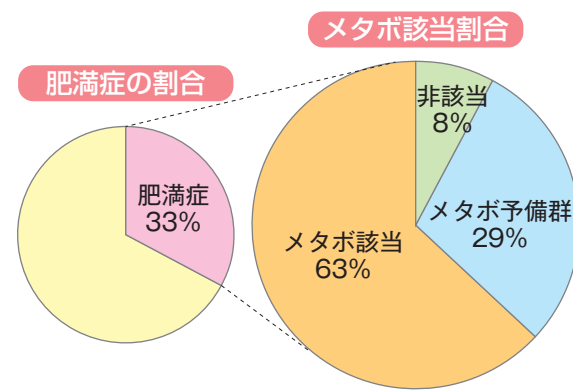


(データ：平成21年度結果 健康長寿課まとめ)



メタボ
 にサヨナラ…
 しませんか？

メタボリックシンドロームは、放っておくと脳卒中や心臓病の原因になります。特定健診を受けることで、体の中の状態を知ることができます。あなたにできる生活改善に取り組み、メタボにサヨナラしましょう。



■ **メタボリックシンドロームとは？**
 メタボリックシンドロームは、内臓脂肪症候群といわれ、内臓脂肪がたまることにより、血圧・血糖・脂質が高くなり、生活習慣病の一手手前の状態をいいます。放っておくと、脳卒中や心臓病を引き起こす動脈硬化を進行させる、危険な状態です。

■ **肥満は大敵！**
 平成21年度勝山市国民健康保険特定健診受診者1500人の内、3人に1人は肥満症【腹囲(男性85cm、女性90cm)またはBMI 25以上】に該当しています。そのうち約6割のかたがメタボ該当者で、約3割がメタボ予備群です。つまり、肥満のかたのうち9割が検査結果に何らかの異常が出ています。

メタボリックシンドロームの基準 あなたは大丈夫？

- **血圧** 最高 130以上または最低 85以上
- **血糖** 空腹時血糖が 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



男性は腹囲85cm以上、女性は90cm以上 または、BMI 25以上

血圧・血糖・脂質に該当する値が1つでもあると…

・1つ該当→メタボ予備群
 ・2つ以上該当
 →立派なメタボです！

中村さんの成果 (H21とH22比較)
 体重 (4.7kg減)
 腹囲 (4cm減)
 血圧 最高 (17減) 最低 (10減)
 中性脂肪 (37mg/dl減)、
 LDL (8mg/dl減)
 メタボも「非該当」判定になりました。



中村秀蔵さん (66)
 =本町3丁目=

成功体験者の声

「無理せず、記録を毎日つける」
 平成20・21年の健診結果でメタボ予備群と特定保健指導通知を受け、一念発起して体質改善に取り組みました。
 具体的には、毎日の食事内容と体重・血圧の記録を取り始めました。毎日記録することで意識付けになり、食事に気をつけるようになりました。例えば、アルコールが好きなのですが、毎日缶ビール2缶だったものを1缶に減らしたり、間食もお菓子の数を減らしたりしました。
 体重を記録していると、毎日の増減がはっきり分かります。お肉を食べすぎた翌日の食事は、野菜中心の食事にするなどの調整をしています。
 とにかく無理はしないこと。そして目標を持つこと。目標もあまり高くせず、達成できたら、もう一つの目標へと段階的にやっていくのがいいですね。そして、とにかく記録をつけることをお勧めします。それもあまり神経質にならず、無理せずが一番です。

■ **あなたもできることがら始めましょう！**

- 毎月21日は健康の日 体重や血圧を測定し、記録してみましょう
- 食事や間食は時間を決め、寝る前2時間は食べないようにしましょう
- こまめに動いて運動不足を解消しましょう (かちやまワッショイ体操やラジオ体操もおすすめです)