



個別に管理栄養士から食事指導を受ける教室参加者

特定健診の結果に基づき実施されるのが、特定保健指導。これは、対象者が自分の健康状態を自覚するとともに、生活習慣を改善し、疾病予防を行うための取り組みです。

特定保健指導 「血管いきいき健康教室」に 参加しよう

町の健診で、メタボリックシンドローム、またはその予備軍と診断された伯耆町国民健康保険加入者には、特定保健指導『血管いきいき健康教室』への参加の案内をしています。この教室では、健診結果から、医師・保健師・管理栄養士などが、それぞれの状態にあった支援計画を立て、個別・集団で講演・運動指導、食事指導などを行います。

平成20年度は、特定保健指導の対象者139人のうち31名の方が参加されました。

本年度も3回の集団教室を計画しています。案内が届いたら「この際、生活を見直してみるか」と前向きに考え、メタボリックシンドロームの予防・解消に取り組んでみませんか。



血管いきいき健康教室

血管いきいき健康教室 参加者の感想

昨年(20年度)の健康診断の結果、「血管いきいき健康教室」への参加案内が届きました。体重・腹囲・血圧・LDLコレステロールが基準より多かったのです。そうであるメタボです!! 11月より健康教室が始まり参加。多くの方が参加されていました。「血管いきいき健康教室」では栄養士の方より食事量、栄養面でサポートいただき、運動指導士の方からの運動量・方法の指導も参考にしました。保健師の方には個別に相談にのってもらいながら続けました。健康教室の参加者同士の交流では、「各自が努力されている話・苦労話」を交換し合い、あごく励みになりました。

お蔭様で5ヶ月後には7キロ減量に成功し「血圧・腹囲・コレステロール」も改善!! 今は「血管いきいき健康教室」に参加させていただいたことを感謝しています。

Y・Y

平成21年度特定保健指導「血管いきいき健康教室」

	とき・ところ	内 容
1 回 目	とき 11月27日(金) 13:00~ ところ 岸本保健福祉センター	テーマ:現在の自分の状態を確認しよう!! 講話 『メタボリックシンドロームその予防』 講師 鳥取大学医学部保健学科 教授 池田匡 氏 『運動と食生活の実際』講師 管理栄養士・健康運動指導士

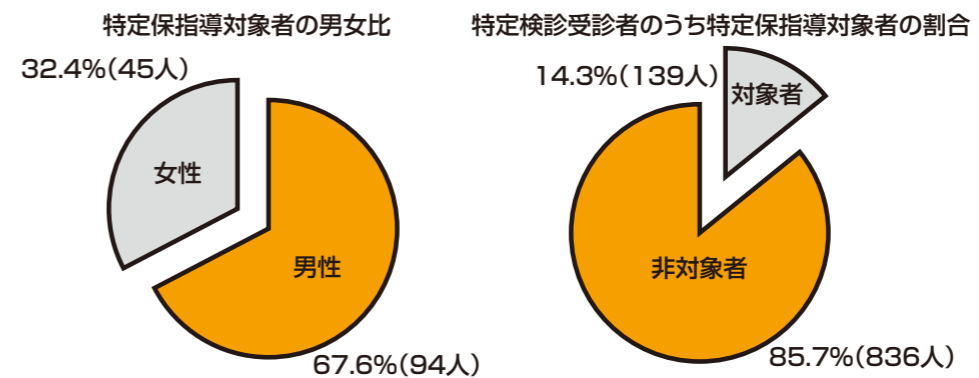
【お問い合わせ先】
総合福祉課 健康増進室
☎688-5536

あなたは大丈夫? メタボリックシンドローム

14.3%の方がメタボ または メタボ予備軍

平成20年度から健康診査の仕組みが変わり、40歳~74歳の方を対象に、生活習慣病のもととなるメタボリックシンドロームに着目した健診(特定健診)が始まっています。

平成20年度の伯耆町の国民健康保険の被保険者で特定健診の受診者975人に対して、139人(14.3%)の方が、メタボリックシンドローム、またはその予備軍(特定保健指導の対象者)と診断されました。男女比は7対3で男性に多くみられました。



内臓脂肪は、 命の危険信号

メタボリックシンドロームとは、内臓に脂肪が蓄積することによりインスリンの働きが低下し、糖尿病や高血

圧などの動脈硬化の危険因子が重なって発生する状態です。たとえ一つひとつの危険因子の程度が軽くても、いくつかの因子が重なることで、脳卒中、心筋梗塞などの動脈硬化性疾患が発生しやすくなります。

まずはあなたの診断結果を矢印にしたがってチェックしてみましょう!

