

保健師・栄養士の すこやかだより

自分のため家族のために「特定保健指導」を ぜひお受けください!



平成20年度から生活習慣病の原因となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者や予備軍となる割合が高いとされる40歳から74歳までの方を対象とした「特定健康診査」の結果により「特定保健指導」を実施しています。

お腹の大きさをばかりに関心が集まる **メタボリックシンドローム** ですが、決して腹囲だけで診断される訳ではありません。

メタボリックシンドローム とは、内臓脂肪型の肥満を基本として動脈硬化につながる生活習慣のリスクが重なった状態をいい、腹囲に加え、血糖や血中脂質、血圧を加味して診断されます。

*メタボリックシンドロームの目安となる腹囲（男性85cm 女性90cm）は、代謝が乱れる内臓脂肪面積100cm²に相当する腹囲で、これを超えると生活習慣病を発症する確率が高まるといわれています。

太りやすい正月などに手紙で「カロリーを取り過ぎないように」と連絡をくれて良かった。

（40歳代女性）

今まで知らなかったことを分かりやすく説明してもらい、それを守って続けたことによって腹囲が大幅に減少した。

（60歳代男性）

平成20年度「特定保健指導」に参加された方々の感想の一部です。

（アンケート結果から）

初めは「大変だなー。」「最後まで続かなかー。」と考えたこともあったが、わかりやすく資料などを使って教えてくれたので、ほちほちやる気になった。少しずつだが、結果がでてくると嬉しくなって歩く距離を長くしたり、ラジオ体操を取り入れてがんばり、体重6kg、腹囲6cm少なくなった。今でもがんばっている。（60歳代女性）

食生活、運動等について指導を受け、当初は面倒くさく思ったが、続けることにより効果がみえ現在では満足している。（70歳代男性）

今回実施したアンケート結果により「特定保健指導」の参加者全員の体重・腹囲・食生活などが「改善」されていることが分かりました。

平成21年度の特定健康診査の結果により「特定保健指導」の対象となられた方には、訪問等により、「特定保健指導利用券」をお渡し、説明をさせていただいております。

「数値が高いのはわかっているけどなかなか一歩が踏みだせない」など、まだお申し込みをされていない方は**平成22年1月30日（土）**が「特定保健指導」の締め切りです。ぜひご参加ください。