

健康あんぱち 21

保健指導を卒業された方にインタビューしました！

平成21年度よりメタボを改善するため、保健センターで保健指導を受けてきましたが、ようやくメタボから卒業できました。



Aさん 女性
(70歳代後半)

指導前のAさんの生活習慣

◆運動習慣

- ・さわやか健康体操教室（町開催）

◆食習慣

- ・喉の乾燥を防ぐために飴を1日1袋以上食べる
- ・紅茶にスティックシュガーを2本入れて飲んでいる
- ・ジュースをよく飲む

4年間
生活
改善

現在のAさんの生活習慣

◆運動習慣

- ・毎日30分のウォーキング
- ・卓球2回/月
- ・さわやか健康体操教室（町開催）
- ・おなかすっきり教室（町開催）

◆食習慣

- ・お肉、油系はなるべく減らしている
- ・ごはんの量も減らしたことにより、おかずの量も減った
- ・飴の量は1日5個ほどに減った
- ・なるべく甘い飲み物は飲まないようにしている

○保健指導を受けていただいて、健診結果はどのように変わったでしょうか？

健康診査項目		標準値	H 21 年度	H 22 年度	H 23 年度	H 24 年度	H 25 年度
内臓脂肪型 肥満	腹囲 (cm)	女性 90cm 未満	93.0	98.0	94.0	91.0	89.0 ↓
	体重 (kg)		57.5	55.0	54.0	53.2	50.8 ↓
	B M I	18.5 ~ 24.9	26.5	25.5	25.2	24.8	24.0 ↓
血糖	HbA1c (NGSP 値) (%)	~ 5.5	6.1	6.3	6.1	6.1	5.8 ↓
	HbA1c (JDS 値) (%)	~ 5.1	5.7	5.9	5.7	5.7	5.4 ↓
脂質	LDL コレステロール (md/dl)	~ 119	128	139	137	131	120 ↓

Aさんからは、「楽しく、自然に！が大切。無理はしていないから続けられる」また「お風呂上がりに毎日体重計に乗っているから、食べ過ぎた日はよくわかる」と教えていただきました。

◎何か1つのことを続けていただくと、Aさんのようにカラダへの変化がきっと表れてきます。ご自身のライフスタイルに合わせ、健診を機に何か1つでも取り組んでみませんか？

健康寿命をのばす！「血管アンチエイジング教室」を開催します

今話題の“アンチエイジング”。年を重ねることによって起こる老化の原因を抑制することによって、老化を予防したり、改善することを言います。

今回の教室を機会に、脂質異常症や血液ドロドロを改善しませんか？皆様のご参加をお待ちしています。

- ◆日 時 11月21日（木） 午前9時30分～午後1時（受付：午前9時15分～9時30分）
- ◆場 所 保健センター（2階和室・調理室）
- ◆対 象 者 町内在住の方
- ◆内 容 『あなたの血管を知ろう』 町保健師 ・ 『食事で血管若返り！』 町栄養管理士
『動脈硬化予防の調理実習』 安八町食生活改善協議会
- ◆持 ち 物 米1/2合、エプロン、三角巾、手拭きタオル
- ◆申 込 先 11月12日（火）までに電話で保健センターへお申し込みください