

健康あんばんち 21



保健指導を継続中の方にインタビュー！

私は、平成 24 年度からメタボ該当となり、保健センターで保健指導を受けてきました。2年間継続して少しずつ生活習慣を改善していった結果、今年度メタボ予備群に移行し、効果が出てきました。

A さん 男性 (60 代後半)

指導前の A さんの生活習慣

運動習慣

- ・犬の散歩 朝・夕で 20 分

食習慣

- ・仕事中は 1 時間ごとに飴を食べることが習慣
- ・食事が足りないと、お菓子をつまむ

2年間
保健指導

指導後の A さんの生活習慣

運動習慣

- ・毎日 朝・夕散歩をしている (雨の日も傘をさして) → 歩数記録表に毎日記入

食習慣

- ・飴はまずノンシュガーにかえることから始め、現在は食べなくなった
- ・砂糖はカロリー 0 を使用
- ・インスタントのだしをやめて、こんぶとかつお節でだしを取り、減塩
- ・揚げ物は、ノンフライヤーを使用

○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のでしょうか？

| 健康診査項目 | | 標準値 | H 24 年度 | H 25 年度 | H 26 年度 |
|---------|--------------------|------------|---------|---------|---------|
| 内臓脂肪型肥満 | 腹囲 (cm) | 男性 85cm 未満 | 92.0 | 91.0 | 86.1 ↓ |
| | 体重 (kg) | — | 69.3 | 66.5 | 63.2 ↓ |
| 血糖 | HbA1c (NGSP 値) (%) | ~ 5.5 | 6.6 | 6.7 | 5.7 ↓ |
| メタボ判定 | | | 該当 | 該当 | 予備群 ↓ |

A さんからは、「歩数記録表があると続けられる。」また、「生活習慣を改善していくなかで、カラダが疲れなくなった。」「妻の協力があつたことが大きかった。」と教えていただきました。

血糖値を下げるために働くホルモン『インスリン』は、生涯で使える量が決まっています。働きが弱くなったり、働かなくなってしまってからでは、薬や注射に頼らざるを得ません。

おやつ回数を減らしたり、食後にウォーキングするなど、早期の対応によって正常値へ改善することもでき、糖尿病になることを防ぐこともできます。

特定健診の結果等で気になること等ありましたら、保健センターへお問い合わせください。

「サヨナラ高血圧！誰でもカンタン減塩術！！」を開催します

高血圧の改善といえば『減塩』が有名ですね。しかし薄味がカラダに良いのは知っているけれど、おいしくないし…なかなか日々の生活に取り入れることができないという方も多いと思います。

ぜひこの機会に、“自分に合った” “無理せずできる” “簡単な” “減塩だけどおいしい” 減塩術を学びませんか？

日時 11月27日(木) 午前9時30分～13時 (受付 午前9時15分～)
 場所 保健センター
 内容 家庭でできる減塩方法についての話・調理実習
 持ち物 お米 1/2 合、エプロン、三角巾、手ふきタオル
 申込み方法 11月18日(火) までに、電話で保健センターまでお申込みください。

