

健康あんばち 21

「特定保健指導」に参加いただいた方にインタビューしました！

若い頃は、体重を 60kg で維持していた。仕事をしている時は、肥満だと思っていたが、血液データは注意されたことがなかった。

○平成 23 年 7 月特定健診を受け、保健センターから「特定保健指導」の案内があった。

■保健指導を受けての A さんの気づき !!

◎ 30 歳～ 40 歳のとき

・働き盛りで激務な日々が続き、ご飯のほかにうどんと焼きそばを時々食べていた。炭水化物の重ね食べをしていたが体重に変化はなかった。

◎体重が増えたのは、50 歳頃から

・役職に就き、生活も余裕ができた。食欲旺盛・間食が増え事務職のため運動量が減り、体重が増えた。



A さん 男性
(60 才代後半)

○保健指導での結果説明後、痩せることを決意 !!

1 年の間に
実行したこと

- グラウンドゴルフを週 2 回から週 3 回に増やして楽しむ。
- ウォーキングを週 1～2 回から週 4 回に増やした。
- お酒のおつまみを減らし、日本酒から焼酎に変え、量も減らした。
- ごはんのおかわりをやめ、1 杯のみにした。(腹八分目)

○健診結果の変化～ 23 年に保健指導を受けていただき、24 年の結果はどう変わったでしょうか？

健康診査項目		標準値	H23. 7 月健診時	H24. 7 月健診時
内臓脂肪型肥満	腹囲	男 85 未満	105.0cm	98.5cm ↓
	体重		83.5kg	76.1kg ↓
	BMI	18.5～24.9	28.3	25.8 ↓
血 圧	収縮期血圧	130 未満	121	132
	拡張期血圧	85 未満	65	72
血 糖	HbA1c	～5.1	5.4	5.2 ↓
脂質異常	中性脂肪	150 未満	77	89
	HDL (善玉) コレステロール	40 以上	43	46 ↑
	LDL (悪玉) コレステロール	120 未満	113	101 ↓
尿 酸		6.9 以下	4.9	4.6 ↓

腹囲・体重・
ヘモグロビン A1c・
LDL コレステロール・
尿酸
が下がり検査値が
改善されました！

現在の目標 ★このまま維持する気持ちを持ち続けること！
★生活リズムを大事にすること！

みなさん、健診を受けられましたか？このチャンスに自分のからだの変化に気づいてみませんか？健診結果については、保健センターにお気軽にお尋ねください。また、健康相談も実施していますので、ぜひご利用ください！！

禁煙教室を開催しました！！

9 月 6 日 (木) 保健センターで、現在喫煙中の方やそのご家族を対象に禁煙教室を開催しました。

喫煙者の肺年齢やだ液によるタール量測定、副流煙による周囲の方への影響など、健康被害についての説明を受け、実際に禁煙媒体 (ニコチンパッチ・ガム) 等を紹介し、参加者からは、禁煙に取り組もうという感想やご意見がありました。

肺年齢を測定している様子 (写真左) ・健康被害についての説明 (写真右) ▶

