

特定保健指導

「からだすっきりサポート」をご利用ください!!

特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームで生活習慣病のリスクが高いと判定された人には、内臓脂肪を減らすために生活習慣を改善することをおすすめします。

町では、特定保健指導「からだすっきりサポート」を行っています。保健師や管理栄養士が、3～6か月間無理なく取り組みそうな方法と一緒に見つけ、支援を行います。

該当の人には通知しますので、ぜひご利用ください。

●効果はでるの？

毎年、20人程参加され、毎日の生活の中で取り組みを続け、多くの方が体重を減らすことに成功しました。また、血糖値や中性脂肪の検査データが改善する人や、体が軽くなり楽に動かせるようになったと感じる人もいました。

これまでにメタボ脱出に成功した皆さんの取り組み

Aさん

- ・寝る前のお菓子をやめる。
- ・間食の量を減らす。
- ・毎日2～3合のお酒を1合にする。

腹囲 96.5cm→86.5cm (1年後)

Bさん

- ・毎日5,000歩は歩く。
- ・食事は野菜から食べる。
- ・20時以降はなるべく間食をしない。

体重 66.9kg→64.1kg (1年後)

Cさん

- ・毎日体重計に乗り、記録をつける。
- ・犬の散歩を朝夕(30分)続ける。

腹囲 108.5cm→102cm (1年後)

Dさん

- ・夕食後の間食を控える。
- ・果物の量を1日一握りまでとする。

腹囲 90.0cm→85.5cm (1年後)



- 間食を1日1回にする。(10時か15時)
- ご飯のおかわりはしない。
- 一口減らす。
- めん類の汁は残す。
- ウォーキングを週3回、1回30分行う。
- 近所の外出は歩く。

……など できる方法と一緒に見つけましょう。

どんな簡単な取り組みでも、健康につながる大きな一歩となります。生活習慣改善の取り組みを長く続けることが大切です。保健センターではそのお手伝いをしますので、ぜひ、ご利用ください。

※町では国民健康保険加入の人に、特定健康診査及び特定保健指導を実施しています。