

## 『からだすっきりサポート』で あなたに合った健康習慣を“一緒に”見つけましょう

特定健康診査の受診はお済みですか？特定健康診査の結果から、メタボリックシンドローム該当者やその予備群となった人には、特定保健指導「からだすっきりサポート」のご案内を送付しています。

### からだすっきりサポートとは

町では、特定健康診査を受けた人で、生活習慣病のリスクがあり、生活習慣の改善によって病気の予防効果が高まると考えられる場合には、からだすっきりサポートを実施しています。保健師や管理栄養士が健診結果と一緒に確認し、日頃の生活習慣を振り返りながら、あなたに合った食事や運動といった健康づくりの方法について考えていきます。

たとえば、メタボリックシンドロームに該当した40代の男性は、適量以上の間食をしているという生活習慣がみつかりました。その後、保健師から健康リスクと適切な間食量の説明を受け、継続的な実行のしやすさを踏まえ具体的な計画を考えていきました。定期的な面談を行いながら計画に沿って取り組んだ結果、6か月後には3kgの減量に成功することができました。

このように、ひとりでは継続することが難しい生活習慣の改善も、からだすっきりサポートで保健師や管理栄養士が後押しをしていきます。思い立った時が行動するタイミングです。ぜひご利用ください。



### 健診を『受けるだけ』で終わらせていませんか？健診結果をもっと活用しましょう！

健診結果を見ることは、自分の健康状態を知る手掛かりとなります。右記のチェック項目にひとつでも当てはまる人は、生活習慣の改善に取り組んでみましょう。

また、健診数値が基準値内であったとしても、数値がどのように変化しているかを把握することが、病気の早期発見につながります。毎年健診を受けて変化を比べていくことが大切です。

今回異常がなかった人も、生活習慣の見直しを図り、健康寿命をのばすための生活習慣を身に付けましょう。

#### 健診結果の チェックポイント

- 昨年より検査結果が悪化した
- 異常値に近い検査項目があった
- 改善すべき生活習慣がある

#### 食事



食生活の乱れは内臓脂肪をためる大きな原因です

- 1日3食バランス良く食べる
- 甘い飲料を控える
- 野菜から食べる
- ゆっくりよく噛んで食べる

#### 運動



体を動かして、消費エネルギーを増やしましょう

- 歩く時間を増やす
- 掃除や洗濯で体を動かす
- エレベーターやエスカレーターではなく積極的に階段を利用する

#### 体重



肥満はメタボの元凶です。内臓脂肪を減らしましょう

- 体重を毎日測定する
- 目標数値の決め方は、無理せず1カ月0.5kg以上1kg以内の減量を目安に、具体的な数値を決める

保健センターでは、毎月第1月曜日(10時～11時30分)に保健師・管理栄養士による健康相談を実施しています。健康に関する相談や健診後の結果の見方など、健康・栄養に関する相談を受け付けています。事前予約は不要ですので、ぜひお気軽にご利用ください。

問 町保健センター ☎32-9025