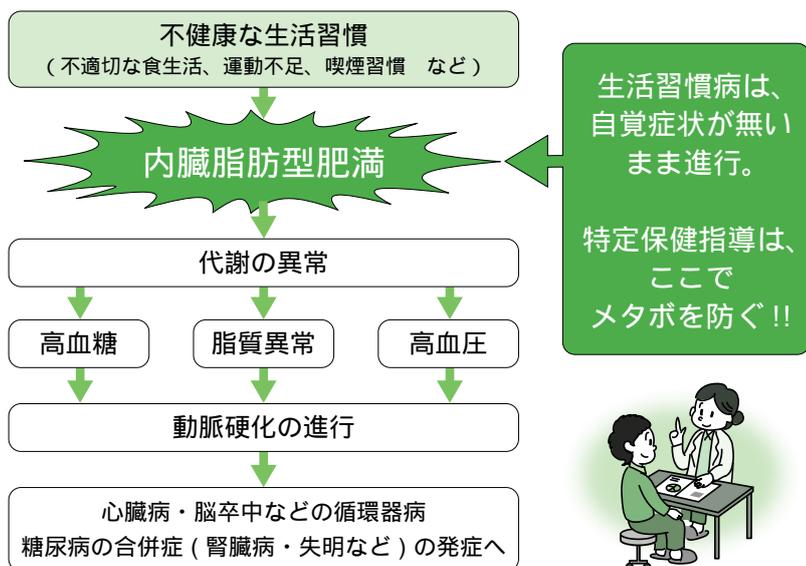


メタボリックシンドロームを予防・改善!

～ 特定保健指導 でメタボ改善! ～

40歳代からは「メタボリックシンドローム」(内臓脂肪症候群)のリスクが重なり始める年代です!
平成20年度から40歳以上の全国民を対象に、メタボリックシンドロームのリスクの早期発見のためと、そのリスク改善を図ることを目的に各医療保険者による特定健診・特定保健指導が実施されています(市では国民健康保険被保険者を対象に実施)。生活習慣病という病気になる前に、メタボリックシンドロームを改善する特定健診・特定保健指導をご活用いただき、将来の健康を守りましょう!

生活習慣病の進み方 (厚生労働省資料をもとに作成)



特定保健指導とは?

メタボリックシンドロームのリスク(肥満、高血糖、脂質異常、高血圧など)の状況により、リスクの出始めた人には「動機づけ支援」、リスクが重なっている人には「積極的支援」というように医師が保健指導の判定を行います。

その方々には「特定保健指導利用券」が送付されます。

特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門スタッフがそれぞれの生活の仕方に合わせ、生活習慣の振り返り・生活習慣改善の目標づくり・実行・成果の確認・継続までを支援します。

特定保健指導に参加すると、どんな効果があるの?

特定保健指導に参加された50代のAさん(男性)の場合



目標: 体重62kg以下、腹囲85cm以下
行動計画: 規則正しい食事、油ものを控えること、ウォーキングを週に3回1時間を目標に取り組みを開始しました。

Aさんにお聞きしました。
実行継続の秘訣は?

定期的にいるいろいろなアドバイスやサポートがあるから続けやすいな。



自分で決めた目標を目指して取り組みを継続しているけど、天ぷらやとんかつなどの揚げ物を食べたくなった時は我慢しないで量を調整して食べているよ。

初回

身体
体重 65.0kg
腹囲 90.5cm
BMI 28.0

6か月後の改善項目

体重 61.5kg (-3.5kg減)
腹囲 85.0cm (-5.5cm減)
BMI 26.6

血液検査

空腹時血糖 107mg/dl
中性脂肪 86mg/dl

空腹時血糖 99mg/dl (基準値100未満)
中性脂肪 59mg/dl (基準値150未満)

平成20年度の市の特定保健指導結果では、Aさんだけでなく、参加された方全体でも、体重は2.5kg~3kg、腹囲は1cm~2cm前後の減少がみられています。また、積極的支援に参加された方では身体的な変化だけでなく、血液検査の結果でも、HDLコレステロール(善玉コレステロール)の上昇、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)の減少、中性脂肪の減少など、脂質検査値の改善がみられました。

特定健診で、生活習慣病になる可能性を早期に発見し、特定保健指導を積極的に利用することにより、生活習慣病予防のスタートを切りましょう!

~ 特定健診・特定保健指導の案内は、加入されている各保険者から届きます。~