

「健康ま毛呂一教室」へご参加を！

保健センターでは、特定健

診を受けた人のなかから、生活習慣の改善が必要な人を対象に「健康ま毛呂一教室（特定保健指導）」を行っています。

この教室は、特定健診が始まった平成20年度から実施しており、今年で4年目を迎えます。3年間の参加者は、延べ約500人になり、「健康ま毛呂一教室（特定保健指導）」に参加した人の方が参加しなかった人より、翌年、健診において良い検査結果が出ています。

左の表は参加者と不参加者を比較したものです。平成21年度の特定健診受診者で特定

保健指導の対象になった人のうち平成22年度も特定健診を受診した人が324人いました。それらの人たちを健康ま毛呂一教室（特定保健指導）参加者143人と不参加者181人とに分けて、平成22年度の特定健診結果の平均値を平成21年度の結果の平均値と比較しました。ちなみに基準値（正常値）を100とした時の値になります。

平成21年度の特定健診結果の平均も掲載してありますので、それよりも円が大きくなっているという項目は、平成22年度の方が悪化していると考えられます。健康ま毛呂一教室（特定保健指導）参加者でも、HbA1cという糖尿病の指標になる値が高くなっています。その他の値は、参加しなかった人より参加した人の方が良い結

果になっていきます。教室に参加すると、検査値がよくなっているのがわかります。教室内では、健診結果の見方やメタボリックシンドロームの説明、理想的な食事や力ロリーについて皆で一緒に勉強し、自分の生活習慣を振り返り、自分で出来そうな目標を立て、半年間実行します。「毎日、体重を量る」や「寝る2時間前に食べない」など

何年もかけて生活の改善をして、メタボを卒業できそうな人もいます。その中の1人鈴木光義さんを紹介いたします。鈴木さんは、平成20年度の特定健診を受診して、「健康ま毛呂一教室（特定保健指導）」に参加しました。その後、引き続き勉強会に参加し、平成23年3月まで参加していました。

「平成20年の教室参加時、自分では太っているという自覚はなく、血圧が気になって参加しました。皆さんと一緒に勉強していくなかで、太っているという自覚や太って

普段の生活にひと工夫することからはじめると無理なく続けられるそうです。毎日、少しずつ気をつけることの積み重ねで3か月くらいすると効果が出てきます。効果は1か月程では実感できないため、緩やかに継続していくことがお勧めです。メタボを解消しようと思つて急激に改善をすると、骨が弱ったり、歯が悪くなったりと身体にも影響が出ますので、注意が必要です。数年かけて固まった生活習慣

ると病気になるやすいことがわかり、やせなくてはいけないと思うようになりました。気持ちだけは、あるのですが、なかなか実行まではできません。取り組むきっかけになったのは、保健センターからもらった体重や歩行時間が毎日書けるようになっていた『チャレンジシート』の記入を始めてからです。一度、計測を始めると、変化が今まで以上に気になり、メモ欄もあるので、増えた日は何があったかなど、後で生活を振り返ることも出来るようになり、少しずつ体重が減ってきました。血圧も平均する

と下がってきました。少しずつ生活習慣の改善を始めて3か月くらいしてくと、効果が表れはじめてます。それが楽しみにになり、また続けられるようになりました。午前・午後と歩くこともなるべくしています。この生活習慣を続けて、さらに腹囲を減少させメタボを卒業できるようにしたいと思っています。」

を変えることはとても大変なことですが、変えてみて、変えたことに慣れてくると、それをしないと違和感を覚えるようになるそうです。

特定保健指導の対象者になると保健センターよりお知らせがありますので、ぜひご参加ください。自分の健康は自分で守りましょう。

保健センター ☎294-5511



鈴木光義さん（第三団地）

