

## 平成25年度特定健康診査はお済みでしょうか？

動脈硬化・脳卒中・心臓病などの病気は、早期発見・早期治療が肝心です。また重症化しないように予防していくことも可能です。健康確認のためぜひ健康診査を受けましょう。平成25年度の特定健康診査をまだ受けていない方は、個別特定健康診査を下記のとおり受診できます。また、ドック健診の受診申込みも可能です。

【個別特定健康診査】

八峰町国民健康保険に加入している40歳～74歳の方で、平成25年度においてまだ特定健康診査を受けていない方は、能代山本管内の44医療機関で平成26年3月31日までの間に特定健康診査が受けられます。

■受診券・健康診査に関するお問い合わせは、

町民生活課 保険年金係 国保担当 ☎76-4614

福祉保健課 健康推進係 保健師 ☎76-4608

Bさん 63歳 男性 無職

【H24.11.12特定健康診査結果】

身長 170.8cm 体重 74.6kg

(標準体重64.2kg)

BMI 25.6 腹囲 95.0cm

LDLコレステロール 150mg/dl

【H25.10.30特定健康診査結果】

⇒体重73.7kg

⇒BMI 25.2 腹囲 91.0cm

⇒LDLコレステロール 137mg/dl



●平成24年12月12日日本人が目標や行動計画を立てました。

【行動目標】 筋肉を増やし、内臓脂肪を減らす。(体組成測定の実施)

6か月で体重1kg減らす。腹囲1cm減らす。

【行動計画】 ① メンズ運動教室へ参加する。

② 週3回トレーニングルームでの筋トレと有酸素運動の実施。

●平成25年6月26日

運動を継続し、筋力がつき・体脂肪率24.1%・体重73.6kgと締まった体になりました。

【保健師からひとこと】

毎月体組成測定を実施しながら運動を継続することで、運動が楽しく感じられ励みになったようです。

食事はバランスよく食べているので、今の習慣を継続してほしいです。できればやめられないという煙草を控えめにできれば、さらに健康増進につながると思います。

■問合せ先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608

## 生活習慣病の予防と改善のために

### ～八峰町特定健康診査・特定保健指導～

メタボリックシンドロームに該当する人も、しない人も、自分の体が今どのような状態にあるのかを意識して、ふだんの食生活などから生活習慣病の予防や改善を心がけましょう。

40～74歳を対象にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防に重点を置いた「特定健康診査・特定保健指導」がスタートして早6年目になりました。

八峰町の特定健康診査は、集団健診と個別健診で行われています。また、腹囲(内臓脂肪の蓄積)や血糖、血中脂質、血圧などが正常範囲をこえた人へ「特定保健指導」が実施されています。

健康診査後に保健指導が必要だと判断され、平成24年度特定保健指導を受けたお二人にお話をうかがいました。お二人の取り組みをご紹介します。

※正常範囲

腹囲：男性 85cm以下・女性 90cm以下

血圧：129～84mmHg以下・LDLコレステロール119mg/dl以下

中性脂肪(空腹時)：149mg/dl以下・中性脂肪(随時)299mg/dl以下



Aさん 48歳 男性 農業

【H24.6.18特定健康診査結果】

身長 171.2cm 体重 76.8kg

(標準体重 64.5kg)

BMI 26.2 腹囲 92.0cm

血圧 140～90mmHg

LDLコレステロール 143mg/dl

中性脂肪(空腹時) 220mg/dl

【H25.6.18特定健康診査結果】

⇒体重73.4kg

⇒BMI 25.4 腹囲 89.0cm

⇒血圧 138～80mmHg

⇒LDLコレステロール 130mg/dl

⇒中性脂肪(随時) 137mg/dl

●平成24年8月16日保健師と面接 ご本人が目標や行動計画を立てました。

【行動目標】 6か月で体重3kg減らす。腹囲3cm減らす。

【行動計画】

① 体重・腹囲の計測と記録

② 野球・マシントレーニングを毎日行うなど出来るだけ体を動かす。

③ ごはんの量を少なくし、野菜・きのこ・海藻などを増やす。

●平成25年3月15日

食事と運動の工夫で、やせることができました!! 体重74kg・腹囲89cm。

【保健師からひとこと】

奥さんと一緒に取り組んだことで、食事も運動も毎日続けられて体重減少につながったようです。今の習慣を維持するよう心がけて下さい。