

特定保健指導を受けて良かった！

「メタボ予備群」から脱出！

大切なのは「無理をしないこと」

大滝 泰尚さん(59歳) 中島町藤瀬



これまでの健診では血圧が少し高いくらいで医師からは特に問題ないと言われてました。しかし、昨年

受けた特定健診の結果で市の保健師から指導を受けて、正直「クソッ！」と思い、ダイエットしてやるぞと決心しました。

まず、家にあっただこにでもあるような普通のひもに85cm(メタボの基準数値)の印をつけ、毎日使うようにしました。そのうちウエストが細くなっていくのを実感すると、だんだんおもしろくなってきました。体重計にのることもいいと思います。目で見ることで自分の体重を常に意識できるからです。

ここで大切なのは「無理をしないこと」。

自分が甘えられる部分も残しておくことです。私はお酒(晩酌)が大好きなので、これはやめたくありません。だから、それまで晩酌と一緒に食べていたご飯の量を減らしました。これだけでも効果があり、体重が減ってくると、油っけが多いものを夜はとらないように心がけました。

また、同居している母親が糖尿病だったこ

とも大きかったと思います。食事制限やインスリン注射などをする母親の姿を実際に見ているので、「自分はこうならないようにしたい」と強く心に思いました。年をとっても、

おいしいものをお腹いっぱい食べたいし、行きたいところには自分の足で行きたいと思うので、そのためにできることや我慢できることは今のうちからやっておきたいと思ってやっています。

楽しみ(甘えられる部分)もおいておかないと、人生は楽しくありません。無理にじばるだけではなく、半分我慢、半分楽しみというくらいの習慣がいいのかなと思います。

担当の保健師に聞きました

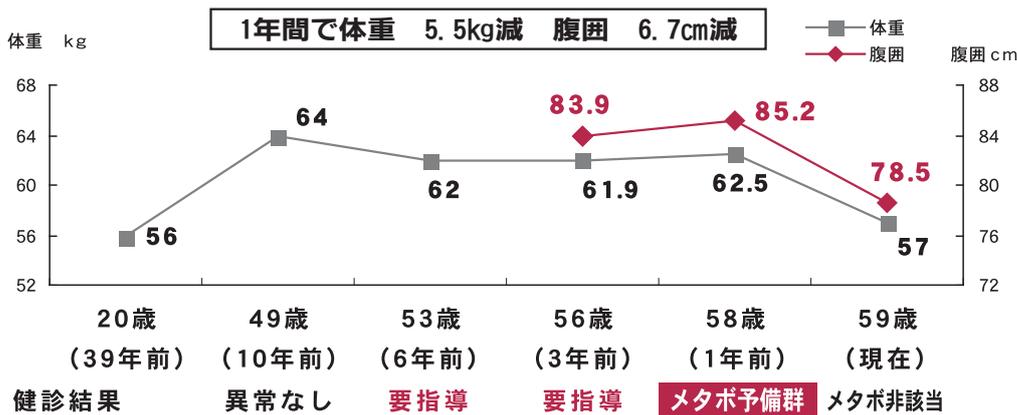
保健師(中島健康福祉センター勤務) 青木 まり子



今回、大滝さんとお話したのは1回だけでしたが、自ら進んで食と運動を実践されていました。いつも思うことですが、結果が改善されている人を見ると「静かなる底知れない力」があることに感じます。

行動を起こすのは自分自身であり、そのお手伝いをするのが私たちの役目です。健診を通じて様々な人とお会いしますが、実際にどのように実行していったら良いのかは一人ひとり違います。自分の体に関心を持ち、自分の体が何が起きているのかを理解してもらえるように少しでも皆さんのお手伝いができればと思います。

大滝さんの体重と腹囲の推移



生活の様子

- 仕事で重いものを運ぶことが多い。
- 30~40代が一番食べていた。
- 毎食、ご飯をおかわり。
- 夜食にカップラーメン。
- スキー、登山を楽しむため、日頃からランニングで体力づくり。

- 父の他界と母の入退院が重なり、疲れから「ぜんそく」を発症。
- 下の血圧が高くなる。
- 母の食事療法(糖尿病)で、家族が一緒に食事(野菜多め、脂っこい食事を控える)
- ランニングをやめる。

- 特定保健指導を受け、6カ月間生活改善を実施。目標は「腹囲減少」
- <内容>
- こまめに腹囲をチェック。
 - 昼食がめん類ばかりだったが、ご飯にかえた。
 - 晩酌するため(晩酌2合)夕食のご飯の量を減らした。
 - しょうゆをかけすぎないようにした。
 - 短時間のストレッチを毎日続けた。

国保特定健診を受けたら

「結果相談会」へ行こう！

七尾市国保では特定健診の結果を個別相談または今回ご紹介する「結果相談会」でお渡ししています。

「結果相談会」のながれ

① 健診結果を自分でチェック！あなたの健康段階は？

② 七尾市の健康課題は？

③ 気になる糖尿病と腎機能の話

④ 「私の健康記録」の説明
1日の食事の目安量など。

所要時間：約1時間

★参加された方にはもちろん「私の健康記録」をプレゼント！
健康に役立つ情報がいっぱい！



interview

「結果相談会」参加者の声



岡 輝夫さん (69歳)
久恵さん (67歳)
湊町

健診は毎年必ず受けていますが、今回初めて結果相談会に参加しました。話を聞くだけでなく、チェックシートに記入するなど、ゲーム感覚でできたので、退屈せずに楽しく過ごせました。

自分の健診結果をもとに病気のことや食事方法など具体的な話を聞けたのが良かったです。知っているようで知らないことばかりで、とても勉強になりました。

たまたま夫と一緒に参加しましたが、夫婦そろって参加することもいいなと思いました。自分の健康を考える良いきっかけになりました。

まだ間に合う！国保特定健診
【予約は不要です】

★集団健診 受付時間：午前8時30分～10時

健診日	健診会場
11月 28(日)	七尾サンライフプラザ
11月 14(日)	中島健康福祉センターすこやか
11月 10(水)	能登島健康センター
10月 27(水)	田鶴浜さつき苑
10月 23(土)	七尾サンライフプラザ

※がん検診も同時に実施していますが予約が必要です。健康推進課までお問い合わせください。

★個別(医療機関)健診

健診日	実施場所
11月1日(月)から11月30日(火)まで	指定医療機関 ※詳しくは特定健診のご案内(4月末に送付済)をご覧ください。

追加健診決定！

集団健診は残り5会場

◆持参する物・各健診会場でご提示ください。

- ① 特定健診受診券(4月末に送付済)
○紛失された方は再発行できます。保険課までご連絡ください。
 - ② 国保被保険者証(医療被保険者証)
 - ③ 自己負担金 5000円
○昨年度(平成21年度)受診された方は無料です。
- ※国保以外の方の特定健診・特定保健指導につきましては加入している医療被保険者にお問い合わせください。

問

- ・ 特定健診に関することは・・・
 - ・ がん検診に関することは・・・
- 健康推進課

保険課 国保保健対策室 ☎53-8420

☎53-3623