

こんなに健康に近づきました!

T.Sさん (63歳・男性) / 矢田町

退職後、NASPOで子どもに陸上を教えながら自分も運動をしていますが、体重が前より増えて膝を痛めていました。特定健診で保健指導の対象となり、減量を決意して食生活を見直すことに。炭水化物を減らそうと朝昼の食事は市販のカット野菜や惣菜を組み合わせて工夫し、半年間続けて5キロの減量に成功しました。体調も良くなり、膝の痛みも無くなりました。

平成29年度		平成30年度
体重: 88.5kg	-5.3kg	83.2kg
腹囲: 98.6cm	-8.6cm	90.0cm (85cm未満)

()は基準値

保健師からのコメント

野菜から先によくかんで食べるなど、自ら生活習慣を見直して減量し、内臓脂肪を減らされました。リハウンドする気もしないとご本人。まさにお手本です。

K.Wさん (58歳・男性) / 魚町

生活習慣の改善に取り組んだのは命の危険を感じたから。これまで健診で数値が良くないと言われていたのに放っておいたら、去年撮った頸動脈エコーに血栓が見つかったんです。食事で野菜から食べることや運動を毎日2時間することを意識しました。無理なく続けられて健診結果がかなり変わったので自分でも驚いています。

平成29年度		平成30年度
体重: 91.5kg	-13.3kg	78.2kg
腹囲: 105.4cm	-7.4cm	98cm (85cm未満)
HbA1c (血糖): 5.9%	-0.4%	5.5% (5.6%未満)
LDLコレステロール(悪玉): 157mg/dL	-20mg/dL	137mg/dL (120mg/dL未満)

()は基準値

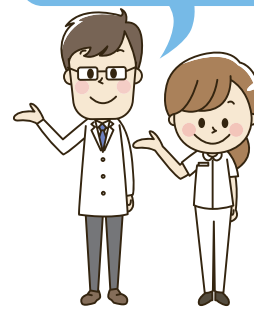
保健師からのコメント

炭水化物の量を見直し、ウォーキングを継続されるなど自分でできそうなことに取り組みました。結果、メタボ予備群が改善!一緒に喜びました。

集団健診日程 (特定健診は七尾市国民健康保険加入者が対象です)

月日(曜日)	会場	受付時間	
		特定健診	がん検診
10月11日(木)	七尾サンライフプラザ	8:30~10:00	8:30~10:00 13:00~14:00
10月17日(水)	健康増進センターアスロン	8:30~10:00	
10月24日(水)	七尾サンライフプラザ	8:30~10:00	8:30~10:00 13:00~14:00
10月29日(月)	田鶴浜地区コミュニティセンター (サンビーム日和ヶ丘)	8:30~10:00 13:00~14:00	
11月13日(火)	七尾サンライフプラザ	8:30~10:00	8:30~10:00 13:00~14:00
11月22日(木)	七尾サンライフプラザ	8:30~10:00 13:00~14:00	
11月24日(土)	七尾サンライフプラザ		8:30~10:00

今年の医療機関での健診は
11/30(金)
までです。
治療中の人も対象です。早めに受診しましょう。



がん検診は予約が必要です。希望する人は事前にお申し込みください。特定健診の受診券を紛失した場合は再発行できます。

七尾市国民健康保険加入者以外の人、特定健診を受けましょう。詳しくは、各健康保険担当者へお問い合わせください。

問 健康推進課 ☎53-3623

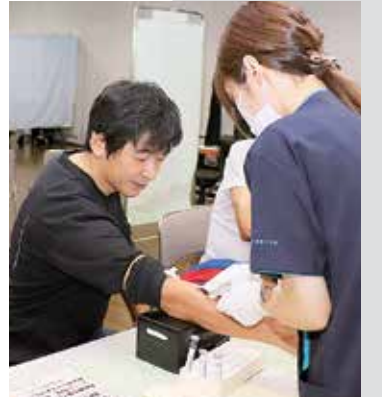
あなたは大丈夫?

10人に9人は「異常あり」

~特定健診で体を守る~

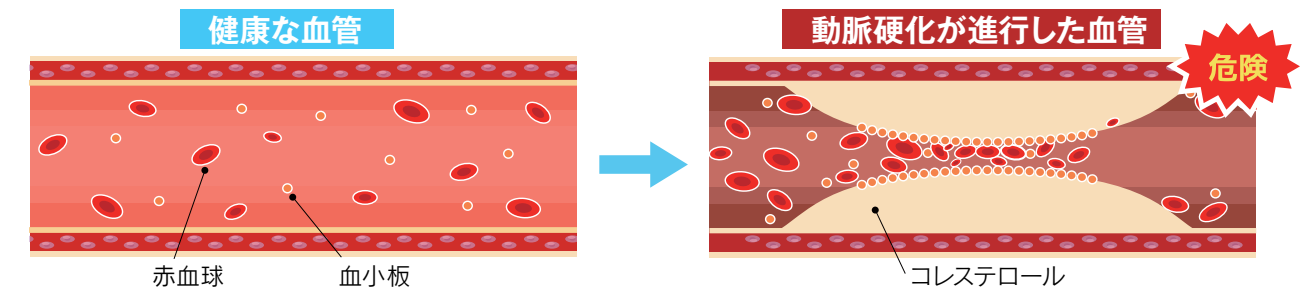
平成29年度七尾市国民健康保険特定健診の結果で、全て「異常なし」の判定だった人は約10%です。約90%の人は何らかの検査項目で異常があり、生活習慣病とその予備群です。生活習慣病とは、食べ方、動き方などの生活習慣の積み重ねが要因で発症する、糖尿病や高血圧症などです。生活習慣を見直すことで、徐々に健診結果が改善します。

市民には「メタボ」と「高血糖」の人が多く、心疾患患者も多い状況です。健康な体を保つためには生活習慣の見直しが必要です。特定健診を受診して、正しい生活習慣ができているか健診結果で確認しましょう。



健康な血管は生活習慣次第!

偏食や運動不足など、長年身に付いた生活習慣。その習慣を続けると、何の自覚症状もなく動脈硬化が進行し、心疾患や脳血管疾患などの危険が高まります。



普段の行動を少し意識して変えるだけで動脈硬化の原因となる高血糖や高血圧などを予防することができます。

例えば...	効果
●野菜を毎食食べる	ビタミンが傷ついた細胞を修復する
●野菜を先に食べる	血糖値が上がりにくくなる
●食後は小まめに動く	エネルギーとして消費され、脂肪に変わりにくい
●間食を控える	インスリンの無駄遣いを防ぎ、すい臓を守る

生活習慣は100人いたら100通り。「長年の生活習慣はなかなか変えられない」という人も、保健師と管理栄養士が個人に合った無理のない改善方法を提案します。

こんな生活していませんか?

- 野菜をあまり食べない
- 甘いものをよく食べる
- 脂っこいものをよく食べる
- 運動不足など

