

## ▼特定保健指導を受けましょう！

### ■特定保健指導って何？

特定健診の結果、腹囲が男性85cm・女性90cm以上で、血圧・脂質・血糖の値が高い方に、町の保健師による食事や運動等の生活習慣を見直すためのサポートを6か月間継続的に行っています。

・腹囲 87・5cm (マイナス6・5cm)  
 ・BMI 24・8 (マイナス3・0)  
 ・血糖値改善  
 ・血圧値改善  
**見事にメタボ脱出！**

### 感想 継続支援のおかげ

この事業が、始まって3年目になり、132名の方が特定保健指導を利用しています。

今回は、この特定保健指導利用者の体験談を紹介します。

### ■体験談のご紹介

(平成21年度特定保健指導利用者) 女性70歳

・指導前体重 60・2kg  
 ・腹囲 94・0cm  
 ・BMI 27・8  
 ・血糖高値

### ○減量目標

6か月後に体重3kg減らす。

### ○減量方法

- ① 毎食バランスを考えて野菜を食べる
- ② よく噛んでゆっくり食べる
- ③ ウォーキングを1日60分、お腹引締め体操を毎日する
- ④ 体重を毎日測定し記録する



### 《6か月後》

・体重 53・7kg (マイナス6・5kg)

「足腰を鍛えて瘦せたい、糖尿病になりたくない」からと一念発起。今まで減量に挑戦したけど続かず、今回減量できたのは6か月間の継続支援のおかげだと思います。妹も一緒に減量に挑戦し、体重を毎日測定記録する事で生活を振り返り、前向きに取り組むことが出来ました。歩く事を日課にして友達も増え、3か月後に妹と旅行し1日3時間歩いても疲れず、達成感も味わうことが出来ました。また、体重が減ってお腹まわりがすっきりした事で、周囲の人から褒められました。今後も友達とのお茶会に参加し、余分に食べたならその分をウォーキングなどで体を動かし、自分にあった減量方法を続けていきます。

まずは、特定健診を受け、健康状態を確認し生活習慣を振り返りましょう。今までの生活習慣を改善していく事は大変だと思いますが、出来るところから少しずつ行なうことが生活改善の秘訣だと思います。

### ■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班  
 ☎0820 (77) 5504

## 平成23年度 国体開催 シリーズ⑦

# おいでませ！ 山口国体



## ▼おいでませ！山口国体・山口大会開閉会式での音楽隊指揮者に久賀中学校の松田和寛教頭が選出されました。

松田教頭は、県内の中学校で音楽の指導をされると共に、昨年まで19年間にわたり、山口県吹奏楽連盟事務局や中国吹奏楽連盟代議員を務めてこられました。現在は、山口大学吹奏楽部等で音楽活動を続けられ、これまで吹奏楽コンクール、県知事賞3回、中国大会金賞13回受賞、全国大会4回出場。合奏コンクールでは全国2位(優秀賞)を受賞されるなど、数々の功績が認められ、この度選任されました。

両大会の開閉会式での入場行進曲やファンファーレ、テーマソングや県歌・国歌など、計26楽曲を松田教頭の他3名の方が指揮を担当されます。

松田教頭は「一生に一度の経験。山口県として恥ずかしくない演奏をしたい。また、厳粛な雰囲気にもなれたいよう緊張感を楽しみたい。」と語られ、また同中学校濱野泰則校長は「国内最大級の式典で本校教員が指揮をすることは大変名誉なこと。子どもたちにとっても、国体や音楽に興味を持ってくれるよい機会となることを期待する。」と語られました。



▲写真中央が音楽隊指揮者に選出された松田教頭。写真左が濱野校長。

そして最後に、松田教頭は「子どもたちが将来『昔山口国体があって、元の学校の先生が指揮をした』ということ覚えてくれれば、幸せなことです。」と穏やかな表情で語られたのが大変印象的でした。

### ■問い合わせ

おいでませ！山口国体  
 周防大島町実行委員会事務局  
 ☎0820 (78) 5053  
<http://www.suo-osshima-kokutai.net/>