

竜崎温泉温水プール指導日
(8月21日～9月20日)

実施日	
8月	22日(水)、23日(木)、24日(金)、28日(火) 29日(水)、30日(木)、31日(金)
9月	4日(火)、5日(水)、6日(木)、7日(金)、11日(火)、 12日(水)、13日(木)、14日(金)、19日(水)、20日(木)

※65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。

実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 介護予防班

☎0820(77)5530

7月29日執行
山口県知事選挙結果

候補者氏名	得票数
飯田 てつなり	2,924
みわ しげゆき	511
山本 しげたろう	6,861
たかむら 勉	529

当日有権者数	16,739
投票総数	10,933
有効投票数	10,825
無効投票数	108
投票率	65.31%

元気ですか？
ごうは 保健師です

特定健診・特定保健指導

生活習慣病の早期発見と生活習慣の改善を目指しています。

メタボリックシンドロームに着目した特定健診が始まって5年目を迎えました。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常のいずれか2つ以上をあわせ持っている状態で、動脈硬化を促進させ心臓病や脳卒中等を引き起こしやすくなります。内臓脂肪が増えすぎると脂肪細胞から「悪玉物質」が分泌され、高血糖や高血圧、脂質異常を招きます。しかし、内臓脂肪はつきやすく、落としやすい特徴があり、適度な運動とバランスのとれた食事により減らしていくことができます。

特定保健指導は、保健師が6か月間継続的にサポートを行っています。

平成20年度から4年間で、約2000名の方が「特定保健指導」を利用されました。年度の健診受診結果から約6割の方がメタボリックシンドロームを解消し、検査値が基準値に改善した方が約8割みられました。

特定保健指導は、まず目標を自分で決めてもらい、そのためにどのように生活習慣を変えていくかを定めることから始めます。

今回は、この特定保健指導利用者の体験談を紹介します。

周防大島町保健師

島本 悦子

(健康増進課 健康づくり班)

○体験談のご紹介 60歳女性

▼減量目標 6か月後に体重4kg減らす

▼減量方法 毎食バランスを考えよく噛んで腹9分目を心掛ける、間食の量を半分減らす。歩行を1日20分週3日以上し、歩行しない日は簡単な筋トレをする、体重を毎日測定し記録する。

○特定健診の結果

指導前	
体重	68.4kg
腹囲	96cm
脂質	高値
血糖値	高値



指導後	
体重	62.9kg (-5.5kg)
腹囲	87cm (-9cm)
脂質	基準値
血糖値	基準値

※メタボ脱出しました

▼感想

今まで、好きな物があるだけ食べて、運動は大嫌いでしたが、6か月間の継続支援のおかげです。毎日の体重測定・記録で生活を振り返り前向きに取り組むことができ坂道や階段を登っても息切れしなくなりました。今後も減量挑戦を続けていき体重を維持していきます。

今年度も6月から特定健診が始まっています。年に1度は特定健診を受け、健康状態を確認し生活習慣の改善に取り組みしましょう。