



特定保健指導は

生活習慣見直しのチャンス



平成20年度からスタートした特定健診、特定保健指導は、医療制度改革により医療保険者が実施主体となりました。

●市の国民健康保険被保険者の特定健診の状況

国民健康保険の被保険者として、市が特定健診を実施したところ、平成20年度は全体の34・8%にあたる2、578人が受診しました。

特定健診の結果をもとに、内臓脂肪蓄積の程度（腹囲）と血液検査などのリスク要因数から、希望者に特定保健指導を行ったところ、48人が「動機付け支援」、10人が「積極的支援」の特定保健指導を受けています。

●市特定保健指導の流れ

市では、特定保健指導を受

けた人に、今年の1～7月の約6ヵ月間、保健師または栄養士により、「動機付け支援」は2回の面接と手紙による支援、「積極的支援」は4回の面接と3回の手紙による支援を行っています。

効果を見るために終了時の血液検査と、「積極的支援」の人には支援の始まりと最後に内臓脂肪面積の測定を合わせて実施しました。

●具体的な改善策を一緒に考えます

支援の内容として「体重を3%減らそう」など具体的な到達目標を掲げ、そのために何を実践したらいいのか、改善策を一緒に考えました。ヒントはそれぞれの日常生活の中にあります。

【食生活に問題点のある場合】

・夜就寝する前3時間は何も食べない

・夕食を少なめにする
・野菜をたくさん食べる
・晩酌のカロリーを抑える

【運動不足の場合】

・1日10分の歩く習慣づくり
・職場が近い人は通勤を自動車から、自転車やウォーキングにする

最初から無理な目標を掲げず、「これだったら自分もできる」という達成できる行動目標に、それぞれ取り組んでいくことが大切です。

●このような改善ができました

半年間、生活習慣の改善に取り組んだ結果は、どうだったでしょうか？

目標を達成した人が43%、改善傾向にあった人は16%でした。中には、当初の目標以上に効果が現れ、体重が10%前後減った人、内臓脂肪が約3分の1減った人、血液検査の値が改善されたという人も

あります。体重、腹囲は変化なくても体重チェックや歩く習慣が付いた人もいます。

また、買い物をするときや食事のときに、カロリー表示に関心を持ち、減塩を心掛けるなど、健康意識や生活習慣が改善された人もいます。

●各医療保険者による特定健診、特定保健指導をぜひ受けましょう

生活習慣は、日ごろわたしたちが無意識のうちに行っている「癖」のようなもの。それに気付きたらためるの

はなかなか至難の業です。皆さんも特定健診を受診して、もし保健指導の該当者となった場合でも、生活習慣を見直す良い機会ととらえ、各医療保険者による特定保健指導を利用して、生活習慣改善に取り組みしましょう。

わたしの健康管理



わたしの若いころは、戦中戦後の時代であり、自分の健康のことはあまり考えず、生活のために無我夢中で働いていました。

その後、老年期を迎えたころから、家族の助言もあり、毎日朝晩、歩くようになりま

した。歩くことで気分が晴れ、毎日楽しい気持ちになることができました。

ところが、天候が良いある日、いつものとおり歩いていると、足を捻挫してしまふことがありました。病院に通っていますが、いまだに完全に治っていません。しかし、内臓の方はいたって丈夫で、入院することなく過ごしています。

足を捻挫した後は、歩く時間は減りましたが、朝は毎日

4時30分に起きて、少しだけ歩いたり、体操をしたりしています。

食事の時間は、朝食は7時30分ごろ、昼食は正午過ぎ、夕食は5時30分ごろと決めて食べるようにしています。84歳となる現在でも、元気に過ごせているのは、規則正しい食生活のおかげだと実感しています。

また、老人会の役員を務めていて、大勢の老人会の仲間と出会うことができます。老

人会では、健康・友愛・奉仕の目標のもと、時には挨拶を務めたり、笑ったり、歌を歌うレクリエーションを楽しんだり、ボランティア活動をしたりして、頭と身体を使い元気に過ごしています。

動けなくなつて、みんなに迷惑を掛けることがないように、毎日の食事と規則正しい生活に気を配ることが、わたしの健康で長生きの秘訣と考えています。

小野田良夫さん(邑久町虫明)



瀬戸内市の味



●材料(6人分)

【カボチャのソースの材料】

- カボチャ…150g
- タマネギ ……50g
- トマト…150g
- バター…大さじ2
- 牛乳…100cc
- 砂糖…少々
- 生クリーム…小さじ1
- 塩…小さじ1/2
- コショウ…少々
- マッシュルーム…50g
- コーン…50g

【アナゴ巻きの材料】

- 生アナゴ…6切
- 梅干し…2個
- 青ジソ…16枚
- サラダ油…適宜
- トマト…少々
- パセリ…少々
- 溶き卵…1個
- 水…大さじ5
- 小麦粉…75g

- (A) しょうゆ…小さじ2
- 酒…小さじ2
- シウウガ汁…少々

●作り方

- ① みじん切りしたタマネギ、湯むきしてごく切りしたトマト、種と皮を取りゆでたカボチャを大さじ1のバターで炒め、牛乳、砂糖を加えミキサーにかける。
- ② 別の鍋に残りのバターを煮溶かし、薄切りしたマッシュルームとコーンを炒め、①と混ぜ、生クリームを加えて塩、コショウで味を調える。
- ③ Aに5分ほど漬けたアナゴを身を下にして広げ、梅干しと青ジソのせて巻く。
- ④ ボールに溶き卵、水、小麦粉を入れて衣を作り、③を付けて180℃の油で揚げる。
- ⑤ 皿にカボチャのソースをひき、④を斜めに切って盛り付け、トマト、パセリを飾る。

洋風にアレンジしたこの料理は、見た目にも色鮮やかで食欲がそそられます。他の食材との相性もピッタリで、子どもからお年寄りまで食べやすく、夏バテ防止にも役立ちます。アナゴの代わりに豚肉でもOK。



山下 桂以子さん
(市栄養委員会牛窓支部)