

健康 ライフ



生かそう健診、見直そう生活！

— 専門職と二人三脚で生活見直し —

「対一のサポート」

見直すことが大切です。

特定保健指導の状況

本市では、40歳から74歳までの国民健康保険加入者を対象に、糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防を目的とした特定健康診査を実施しています。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、年に一度は健康診査を受け、体の状態を数値で知ることが必要です。そして、その結果を生かし、生活習慣を



特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症の危険性が高く、生活習慣を改善したほうがよいと判断した人には、特定保健指導の案内を送り、生活習慣を見直すサポートを行います。

本市では、平成20年度は58人、平成21年度は70人が特定保健指導に参加しました。参加者への指導の結果、平成20年度と21年度の特定健康診査結果で比べると男性の腹囲は約2センチ減、女性は約5センチ減となり、肥満状況が改善しました。

本市の特定保健指導には、次の特徴があります。

- ・ 専門職と対一で行う。
- ・ 対象者の希望を聞き、指導日程を調整する。
- ・ 生活状況を把握し、無理のない指導を行う。
- ・ 一方的な指導ではなく、一緒に考えながら行う。

特定健康診査・特定保健指導を受けることは、生活習慣病の発症リスクや、総合的な健康状態を知るチャンスです。

自分の健康に関心を持つきっかけとして、積極的に利用して、健康管理に役立ててください。

■ 問い合わせ先
健康づくり推進課
☎0869-2615962

特定保健指導へ参加した人たちの声

Aさん (64歳 男性 職業: 専業農家)

医者に注意を受けていたので、保健指導の力を借りようと思いました。途中体重が増えるときもありましたが、減らすコツが分かりました。以前は、好きなときに好きなだけ、食べていましたが、野菜を食べ、間食を控え、3食きちんととるようになりました。保健指導が終了した今も、体重と歩数は記録しています。

生活習慣改善結果	H20	H21
腹囲 (cm)	91	86
体重 (kg)	73.4	70.3
LDL (mg/dl)	171	133
HbA1c (%)	5.5	5.2

Bさん (58歳 女性 職業: 自営業)

参加しようかどうか迷いましたが、血液検査にひかれ、参加しました。今まで食べ過ぎていたことに気づきました。食べる量に気をつけ、また1日30分のウォーキングを行うなどして体重を維持しています。服もサイズダウンし、おしゃれの楽しみも増えました。人に「やせたね」と言われることがうれしいです。

生活習慣改善結果	H20	H21
腹囲 (cm)	113	95
体重 (kg)	98.8	79.1
LDL (mg/dl)	164	122
HbA1c (%)	5.4	5.1

生活習慣の改善や食育の大切さを学ぶ

健康づくり講習会を紹介します

市では、企業や子どもたちを対象にして、生活習慣病予防や食育についての講習会を開いています。

このコーナーでは講習会の様子を紹介します。

安全に関する取り組みをしています。今回は市の出前講座を利用して、健康に関する教室を行いました。

「生活習慣病予防」をテーマに一人ひとりが、自分の健康を振り返るきっかけの場となるよう、「頭と体を使ったタオル体操」「生活習慣の振り返り」「グループ



出前健康講座で生活を見直し

生活を見直してみようと思うとの回答でした。

食育講話

健康づくり推進課と岡山県栄養士会の栄養士が保育園や幼稚園の総会や参観日などに出かけていき、食育講話を行っています。

7月10日、長船西保育園で、野菜をしっかりとるためのコツを話したり、夏になってジュースを飲むことも増えるため、飲み物の

糖分やスナックの油分を実際に確認したりしました。アンケートでは、「お子の食べ方を考え直したい」「朝もきちんと野菜をとろうと思った」などの感想がありました。

皆さんも積極的にこうした機会を利用して、生活習慣や食の大切さを考えてみてください。

■ 問い合わせ先
健康づくり推進課
☎0869-2615962

市内のある企業では毎年7月の安全週間に、健康や

この結果、最後のアンケートでは、約6割の人が

「対抗血圧クイズ」などの内容も行いました。

この結果、最後のアンケートでは、約6割の人が

※ 瀬戸内市食育だより ※

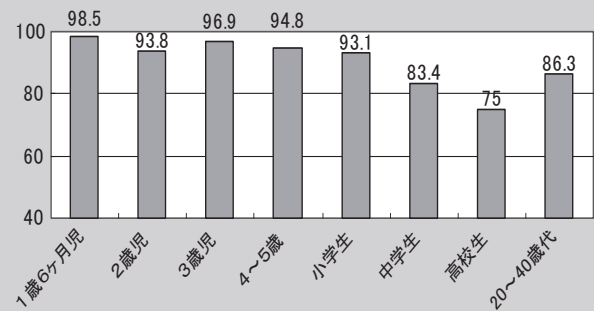
瀬戸内市では平成21年度から食育推進計画に基づきさまざまな事業を進めています。

食育の大きな目的は、その人が生涯にわたって健康な心や体、そして豊かな人間性をはぐくんでいくことを願うものです。健康を考えるだけでなく、豊かな自然から命を感じ「食」を通じてコミュニケーションを図ることも食育です。

この食育についての情報を今月から2回にわたってお知らせします（「瀬戸内市の味」は9、10月号は休載）。

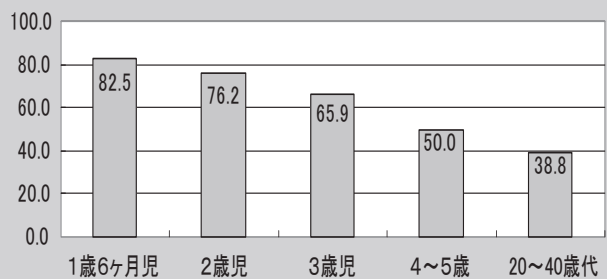
昨年度、市が行った食のアンケートでは、次のような結果が出ています。

朝食を食べる人の割合



中学生になると朝食を取らない子どもの割合が増加し、高校生では4人に1人が食べていません。

栄養バランスの良い朝食を取る人の割合



乳幼児期の子どもを持つ保護者は、子どもの食事の栄養バランスは気を付けていても、自身はおろそかになっている人が多いようです。

このような状況を踏まえ、市では、次世代を担う乳幼児や学童思春期の子どもたちはもちろん、保護者世代を中心とした食育にも力を入れていくことにしています。保護者会やイベントなど、食育についてお話ができる場があればぜひ健康づくり推進課へお知らせください。

お詫びと訂正 本紙8月号P17「瀬戸内市の味」で、濱元敬子さんのお名前が、「濱本」となっていました。訂正し、お詫び申し上げます。