

健康知恵袋

メタボリックシンドロームを撃退！ヘルスアップくらぶ

黒潮町では、特定健診のメタボリックシンドローム判定で、積極的支援と、動機付け支援に判定された方を対象にした『ヘルスアップくらぶ』を開催しています。

特定保健指導の対象者

特定保健指導ヘルスアップくらぶ

動機付け支援

動機付け支援

情報提供

リスク小
リスク中
リスク大

特定健診判定結果

腹囲またはBMIで肥満と判定

+

1. 血糖に異常
2. 血圧に異常
3. 脂質に異常
4. 喫煙歴がある

この『ヘルスアップくらぶ』は、「もう少しお腹周りを細くしたい」「サイズ小さい洋服が着たい」などの希望を

持った方が、6カ月間の教室に参加することで生活習慣を改善し、メタボリックシンドロームを解消することを目的としています。

内容

1回目	スタート講習	身体測定(体重、腹囲)、血圧、動脈硬化年齢測定 メタボリックシンドロームについての学習会の後、個別に健康づくりの目標設定を行う。
2回目	お弁当バイキング	身体測定(体重、腹囲)、血圧 栄養士による、「ダイエットの秘訣教えます」 お弁当バイキング(昼間コースのみ)
3回目	ピラティス	身体測定(体重、腹囲)、血圧、動脈硬化年齢測定 ピラティスでインナーマッスルを鍛える。脂肪燃焼効果や体の歪みを改善する効果あり。
4回目	修了式	身体測定(体重、腹囲)、血圧、動脈硬化年齢測定 6カ月間の振り返り。

『ヘルスアップくらぶ』では「三つの楽しむ」を大切にしています。

★運動を楽しむ★

10分間で出来る簡単な筋力トレーニングや、脂肪燃焼や体の歪みを改善する効果のあるピラティスを行い、運動を楽しみながら脂肪の燃焼を高めます。



気軽にできる運動なので、家でも空いた時間にできますよ。

★食事を楽しむ★

食事のバランスを栄養士と一緒にチェックすることで、食事の偏りに気づくことができます。



自分に合った食事の量を、ご飯3:副菜2:主菜1の比率で取りましょう。

「自分では普通だと思っていたのに」という方も多かったです。また、生活改善推進員さんが作ってくれたおいしい料理をバイキング形式で弁当箱に詰めて、自分にあった摂取量を確認する「3・2・1弁当箱法」など、食事のバランスを楽しみながらチェックします。

★仲間と楽しむ★

メタボは気になるけれど何をやっても三日坊主で...という方も、教室の仲間とワイワイ楽しみながらなら続けられるはず。継続は力なり！

参加者の声

「食生活には気を付けていたが、メインのおかずを食べ過ぎていたことが分かった」「ピラティスはゆっくりとした動きなのに体の中から熱くなってくる。寒い冬でも家の中で出来そう」など、参加者の方は、メタボ解消のきっかけをつかんでいます。

平成20年度の実績

昨年度の特定期保健指導は、対象者201名中、参加者18

名と大変少ない参加率でした。18名の方の成果としては、6カ月間の特定保健指導を修了した13名のうち、腹囲もしくは体重が減少した方は12名、途中中断した方は5名でした。また、ポドイラインの変化以外にも、血圧が安定したり、運動が習慣化するなどの変化がありました。

	対象者	参加者
積極的支援	61	5
動機付け支援	140	13
計	201	18

平成21年度からは、昼間お忙しい方が参加しやすいように夜間コースを実施しています。特定健診で積極的支援、動機付け支援に該当した方には保健衛生係より『ヘルスアップくらぶ』の案内文書を郵送しています。6カ月間取り組み必ず効果は表れます。多くの方のご参加をお待ちしています。

○お問い合わせ

健康福祉課保健衛生係

大方総合支所

☎ 43-2836(直通)

佐賀総合支所

☎ 55-7373(直通)