

特定健診を受けましょう！

健康は日常生活の過ごし方と大きく関わっています。健診では、病気の発見だけでなく、病気になるりそうな箇所を探り当て、同時に日常生活の問題点も浮き彫りにします。ですから、健診の結果が軽度の異常であったとしても、安心してはいけません。今の生活習慣を改善しなければ、その異常は進行していきます。

黒潮町では、特定健診でメタボリックシンドローム（内臓脂肪型症候群）および予備群の方を対象に「ヘルスアップくらぶ」を実施しています。平成23年度に参加された方の一例をご紹介します。

◆Aさん(女性・64歳) 参加の動機

だんだん太ってきているという自覚はあったが、まわりも太っている人が多かったので「ま、いいか」と思っていた。しかし身内に糖尿病の人がおり、病気の怖さを実感していたところに「ヘルスアッ

プくらぶ」の話があつて参加した。

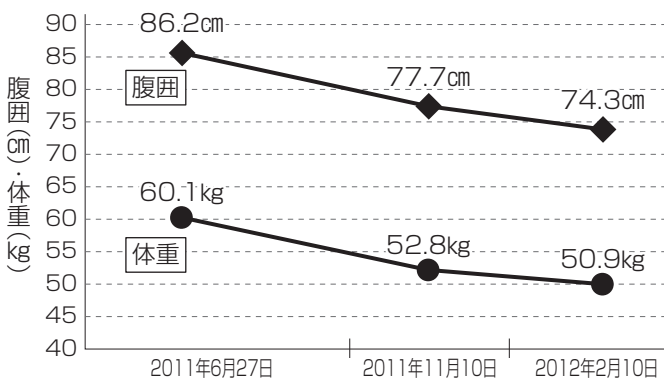
変化の様子

Aさんは自分で運動と食事の目標を決めて取り組み、約7カ月半で、体重9.2kg減、腹囲11.9cm減という成果を出しました。見た目にも顔やお腹まわりがかなりすっきりして、他の参加者からも「痩せたね」という声が聞かれました。

参加後の感想

● 身体が軽くなって、今まではいっていたズボンが合わなくなった。

【変化の様子】



結果(約7カ月半)…体重9.2kg減! 腹囲11.9cm減!

平成24年度 特定健診日程

大方地域

健診日	健診場所	受付時間
4月24日(火)	旧北郷小学校体育館	9:00~10:00
	加持ふれあいセンター	13:30~14:30
5月9日(水)	蟻川ふれあいセンター	9:00~10:00
		13:30~14:30
5月15日(火)	伊田小学校体育館	9:00~10:00
		13:30~14:30
5月18日(金)	上川口小学校体育館	9:00~10:00
		13:30~14:30
5月31日(木)	浮津集落センター	9:00~10:00
	鞭集会所	13:30~14:30
6月1日(金)	鞭集会所	9:00~10:00
		13:30~14:30
6月8日(金)	湊川ふれあいセンター	9:00~10:00
	有井川集会所	13:30~14:30
6月27日(水)~29日(金)	保健福祉センター	9:00~10:00
		13:30~14:30
7月20日(金)	大方町民館	9:30~10:30
	出口集会所	9:00~10:00
9月5日(水)	旧馬荷小学校体育館	13:30~14:30
		9:00~10:00
9月20日(木)・21日(金)	土佐西南大規模公園	9:00~10:00
		9:00~10:00
10月4日(木)	田野浦集会所	9:00~10:00
		13:30~14:30

佐賀地域

健診日	健診場所	受付時間
5月23日(水)・24日(木)	支援センターこぶし	8:30~10:00
5月25日(金)	鈴漁民センター	8:30~10:00
6月19日(火)~22日(金)	佐賀総合センター	8:30~10:00

● お腹のお肉が気にならなくなつたし、正座しても足がしびれなくなった。
● 自分の身体が大切であることを実感した。次の健診結果が楽しみである。

Aさんは、好きなビールと甘い物を控えたり、ウォーキングや室内でできる運動をこまめに行い、このような結果を出すことができました。無理をしているのではないかと心配することもありましたが、「ちょっと減らして」「ちょ

っとの工夫で」楽しく行えているのが印象的でした。

4月から平成24年度の特定健診が始まります。年に一度は健診を受け、自分の身体が今どのような状態にあるのかを知ることが大切です。またメタボリックシンドロームに該当になった方は、生活習慣改善にむけた保健指導を行っていますので、ぜひご相談ください。

問 本庁健康福祉課保健衛生係
43-2836(直通)
佐賀支所地域住民課保健センター
55-7373(直通)