



1月 保健センター便り

保健センター ☎67・1151

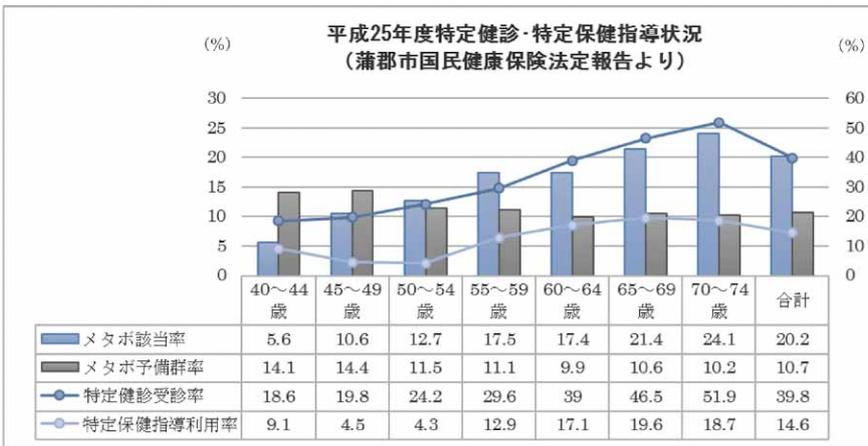
健診を受けて健康チェック！ 特定保健指導を受けて生活習慣病予防！

みなさんは健診を受診していますか？今回は、蒲郡市国民健康保険被保険者の平成25年度の特健健診のデータをもとに生活習慣病予防と健康づくりについてお伝えします。

メタボ予防は、40歳代からの取り組みが勝負！

特定健診の受診率は39・8%で、40歳代は19・2%、50歳代は26・9%と、若い人ほど健診を受けていない傾向が見られ、特に男性は、どの年代も女性より低い状況です。

また結果を見ると、50歳代を境に、メタボ予備群よりメタボ該当のほうが多くなっています。これは40歳代でメタボ予防できていないことを表しています。



20歳代から増えるのは脂肪？

特定健診の問診で、「20歳の頃から体重が10キロ以上増加した」と答えた方が33・4%いました。増えた体重のほとんどは脂肪です。男女で違いがあり、

女性：皮下脂肪
男性：内臓脂肪(外から手でつまめない脂肪)

が、多い状況です。

肥大した内臓脂肪からは高血圧・糖尿病などを引き起こす物質が放出され、生活習慣病を引き起こしやすくなります。しかし内臓脂肪は生活習慣の改善により皮下脂肪より減らしやすいと言われています。

減らそう内臓脂肪！ 特定保健指導で脱メタボ！

特定保健指導で減量に成功した方はたくさんいます。成功の秘訣は、適切な食生活と運動。「減量」は我慢するというイメージがありますが、

食事のバランスやカロリーを
考え満足できる食事内容

・間食のとり方
・運動量の増やし方

など個人の生活に合わせたプログラムを一緒に考えることで、無理なく取り組みむことができます。

減量プログラムの例

◎6カ月で体重6kg減量を目指す場合

6キロ×7,000キロカロリー(脂肪1キロを消費するためのカロリー)
÷(6カ月×30日) = 233キロカロリー

ということは…

1日233キロカロリーを食事と運動で減量する方法は①と②

- ①食事で130キロカロリーの減量
 - ・缶コーヒー(砂糖・ミルクあり)→ブラック
 - ・マヨネーズ→ノンオイルドレッシング
- ②運動で100キロカロリーの減量
 - ウォーキング33分(体重70kgの方の場合)



ワンコイン健診

若い頃から
毎年健診を受ける習慣を

保健センターでは、18～39歳の方を対象に、市内の病院で受診できる「ヤングエイジ健診」を実施しています。若い頃から毎年健診を受けて、健康管理しましょう。