

いきいき南丹

-27-

お元気ですか？
保健師です。



南丹市の健康教室

メタボ脱出！一緒に改善方法考えましょう

平成20年度の市民健診は、5～6月に集団、5～7月に個別（医療機関）を実施しました。

本年度は、法改正でメタボ予防健診（30歳代）、特定健診（40～74歳の南丹市国保加入者）、すこやか健診（75歳以上）と各種がん検診、生活機能評価の内容で行いました。集団健診後は、地区公民館などで結果報告会を開催しました。

さて、今年の健診の特徴は、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）」に着目した健診です。腹囲（男性85センチ以上、女性90センチ以上）に、血圧、脂質・血糖などの血液検査の結果、喫煙状態などによって、3つの階層「積極的支援」「動機づけ支援」「情報提供」に分けて結果を出しています。

それぞれの階層の方を対象に、メタボリックの状態に応じて、ご本人と医師・保健師・管理栄養士

とともにじっくりと日常生活の改善点を見つけ出していく教室や、集団でスタッフや参加者とともに話し合いながら、日常生活の見直しをしていく教室を紹介します。



「個別健康教育」

「積極的支援」と言われた方にお勧めしています。

ご本人の都合に合わせて面談の日程を決め、じっくりと話し合っ

「楽しくやせて脱メタボ」教室

「動機づけ支援」と言われた方にお勧めしています。

参加者みんなで知恵を出し合っ

また、電話などで様子をお伺いし、日ごろの頑張りの支援もしていきます。半年後には、ご本人の取り組みや頑張りの成果を一緒に確認させていただきます。

「身体リセット教室」

「情報提供」と言われた方をはじめ、メタボ予防健診受診者でご案内した方、検査結果が気になった方、健康づくりに関心のある方

「健康プール教室」

「運動したいけど機会がない」「一人ではなかなかできない」と日ごろ感じておられる方にお勧めしています。スプリングスひよしの温水プールで、インストラクターの指導により水中ウォーキング・アクアビクスなどを実践していただきます。

「そのほかの健康教室」

65歳以上の方で介護予防のサービスを案内した方、興味をお持ちの方には、「元氣はつらつ教室」や「筋トレ教室」をお勧めしています。介護を必要としない元氣な体づくりをしましょう。

市民の皆さんに気軽に参加していただけるように、教室の選択肢をたくさん用意しています。皆さんのお役に立つ教室であると、自信を持ってお勧めできます。メタボ脱出や運動不足、健康づくりのために、ぜひご参加ください。