

interview 1



自宅でのデスクワークに転職後、3年間で体重が6キロも増えてしまった早田仁師さん。平成21年に夫婦で特定健診を受診。メタボと判定された仁師さんは、保健指導として保健師のサポートを受けながら、本格的な生活改善に取り組み始めました。

まずは、毎朝30分のウォーキングを開始。食事はできる



ひとし 早田仁師さん(55歳)
みずる 瑞栄さん(55歳)

岐阜市在住。ご夫婦で仲良く相談しながら、無理のない食生活の改善や、軽い運動に取り組んでいます。

特定保健指導を受けて半年間で目標の体重6キロ減に成功!

だけ生野菜を多く摂り、奥さまの協力のもと、摂取カロリーも抑えるように心がけました。さらに「ご夫婦で禁酒にも成功!」「いつも二人で晩酌をしていたんですが、私がお酒をやめたら、妻も飲まなくなっただけです」「私だけ隣でビールを飲むのも気が引けて」こぼれ笑い合います。

半年間で体重は82キロから76キロに。ウエストも「ソックス1サイズダウン」と目標をクリア。「食べ過ぎたら翌日は控えるとか、少しずつ運動量を増やすとか。無理をしないで、できる範囲で継続することが大切ですね」と仁師さん。「ダイエットに続き、禁煙にも成功!」と、ますます生活改善に意欲を見せます。

Healthy Interview

夫婦二人三脚で

脱メタボ!

メタボリック症候群の解消には、生活習慣の見直しが重要なカギとなります。特定健診・保健指導をきっかけに、お互いに協力し合いながら、メタボ解消に成功した2組のご夫婦にお話を伺いました。

interview 2

以前から健康に関心があつた高橋正孝さん。職場健診でメタボと判定され、一念発起。特定保健指導を受け、保健師のサポートのもと生活習慣を見直しました。

毎日、チェック表に体重と「2000Kcal」に近い食事「1口30回噛む」といった具体的な目標が達成できたかを記入。さらに、仕事で夜遅くなることもあり、朝5時に起きてウォーキングも始め、約半年で腹囲88→82センチと目標までサイズダウンしました。

現在、ウォーキングはすっかり正孝さんの日課となっています。「今では歩かないと落ち着かないくらいです(笑)。時間が分かるように、いつも同じコースを歩きます。

職場健診をきっかけに始めた毎朝のウォーキングが健康の秘訣!



まさたか 高橋正孝さん(59歳)
みどりさん(56歳)

揖斐川町在住。毎朝、体調チェックとウォーキングを欠かさないお二人。楽しみながら健康維持をしています。



す。揖斐川沿いの堤防は早朝に歩くときよく気持ちが良いんですよ。」

また運動不足が気になっていた奥さまもウォーキングを開始。週末は一緒に堤防を歩いたり、イベントに参加したりとご夫婦二人三脚で仲良く健康な人生を満喫しています。

メタボリックシンドロームって?

内臓脂肪肥満に加えて、脂質異常、高血圧、高血糖のうち、2つ以上に当てはまる状態のことです。内臓脂肪の蓄積はさまざまな生活習慣病の原因となります。

メタボリックシンドローム

腹囲 男性 85センチ以上
女性 90センチ以上

脂質異常 or 高血圧 or 高血糖

いずれか2つ以上に当てはまる

内臓脂肪の蓄積
インスリン抵抗性

喫煙

生活習慣病

動脈硬化

岐阜県民の死因 第2位
心臓病

岐阜県民の死因 第3位
脳卒中

動脈硬化性疾患

メタボリックシンドロームの予防は生活習慣の改善が基本です! 食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足・喫煙など悪い生活習慣を見直しましょう。

まずは自分の体重、腹囲、血圧、血液などのデータをきちんと知りましょう。その結果から、どのような生活改善をしていけば良いのかが分かります。40歳を過ぎたら自分や家族のために毎年健診を受けましょう。特定健診は、加入している各医療保険者(国民健康保険や健康保険組合など)が被保険者(本人)やその家族の方に年1回実施しています。治療中の方も対象です。

生活習慣病の予防は、特定健診を受けることから

特定健診のすすめ
40歳~74歳の方

