

# メタボにならない！メタボから脱却！のために 生活習慣を見直そう！

平成 28 年度に開催しました健康講座【生活習慣改善セミナー】は、平成 27 年中に行った特定健診結果から特定保健指導・動機づけ支援の対象になったものの、何らかの理由でその特定保健指導をご利用いただけなかった方を対象として、ご自身で“食事”と“運動”の両面から生活習慣の改善を行っていただくことを目的とした講座です。

結果、昨年 9 月 14 日（奈良市）9 月 26 日（橿原市）10 月 11 日（橿原市）の計 3 回開催し、およそ 100 名の方にご参加いただきました。

内臓脂肪が多いこと（メタボ体型でいること）がなぜ健康に良くないのか、また自身でそれを改善するためにはどういったところに気を付けるべきなのか、など生活習慣を改善するためのきっかけとしていただく講座として開催しました。

## 食生活に関するワンポイント！

「食べる量を減らすなんて耐えられない！」「塩分を控えろとばかり言われる」と思われる方も多いのではないのでしょうか。

同じ量を摂取しても、食物のカロリーは千差万別です。栄養素の高い野菜を多く摂取することを念頭に調味料を工夫してみましょう。



## 運動習慣に関するワンポイント！

「運動って言われても急に激しいものは無理だ」「忙しいし、運動の時間なんてとれない」という方もご安心ください。

まずは、普段の生活にプラス 10 分の運動から始めましょう。これは連続した時間でなくても大丈夫。デスクワークに疲れたときに、まず 3 分ほど実践してみましょう。



平成28年度 申込者数 112名 出席者数 93名 アンケート回収数 92枚

セミナー内容について	大変良かった	良かった	良くなかった	大変良くなかった	無回答等
(1) 「特定保健指導の必要性」及び「知って得する食べ方のコツ」	31	59	1	0	1
(2) 「ホルモンバランス体操」	46	43	2	0	1
(3) セミナー受講感想	31	59	1	0	1
	はい		いいえ		無回答等
(4) 保健指導の利用の有無	31		60		1
	仕事による	私事による	利用するつもりがない	その他	無回答等
(5) 保健指導を利用しなかった理由	18	12	24	12	26
	はい		いいえ		無回答等
(6) セミナーは今後参考となるか	89		2		1

以上のように、セミナーを受講した方の 9 割が参考になると回答しています。

**今年度、特定保健指導の対象となられた方は、機会を逃さずご利用いただき、ご自身の健康を守るためにご活用ください。**

（なお、平成 29 年度も健康講座【生活習慣改善セミナー】は開催予定です。何らかの都合で平成 28 年度の特定保健指導が利用できなかった方は、セミナー参加をご検討ください。）