

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29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28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。

昨年は、計3回の開催を予定していましたが、10月開催の第3回目講座が台風接近の影響で中止となりました。昨年9月19日(橿原市内)9月27日(奈良市内)の計2回の開催で、およそ50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う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!」「塩分を控えるのは難しい」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心がけて、調味料も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もなくても大丈夫。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29年度 申込者数51名 出席者数47名 アンケート回収数47枚 (※計2回の開催結果です。)

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)「保健指導を活用しましょう」 及び「中年太りにならないために」	12	34	1	0	0
(2)「ホルモンバランス体操」	29	16	0	1	1
(3) セミナー受講感想	19	27	0	1	0
	はい		いいえ		無回答等
(4) 保健指導の利用の有無	15		31		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	10	4	12	6	15
	はい		いいえ		無回答等
(6) セミナーは今後参考となるか	46		1		0

以上のように、セミナーを受講した方の9割以上の方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、機会を逃さず利用いただき、自身の健康を守るためにご活用ください。

(昨年、中止となりました平成29年度第3回目の講座について、本年2月に開催予定です。また、平成30年度も健康講座【生活習慣改善セミナー】は開催予定です。ぜひ参加ください。)