

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!

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」「忙しくて運動の時間なんてとれない」という方も多いのではないのでしょうか。

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30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29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、講座の中で特定保健指導(動機付け支援)の初回グループ面談を実施し、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。

平成30年9月20日、10月2日、10月11日の計3回の開催で、42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。

平成30年度 申込者数:63名 出席者数:42名 アンケート回収数:39枚 (※計3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) 中年太りを解消しよう! ～身体の変化に気づいていますか? 知って得する食事術～	12	26	0	0	1
(2) 「ホルモンバランス体操」	18	19	0	2	0
(3) セミナー受講感想	15	22	0	0	2
	はい	いいえ	無回答等		
(4) 保健指導の利用の有無	16	23	0		
	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	9	0	10	2	2
	はい	いいえ	無回答等		
(6) セミナーは今後参考となるか	38	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、
必ず特定保健指導を利用し、自身の健康管理に努めていきましょう!**

