

# 特定保健指導でメタボを撃退 生活習慣の改善に取り組み、生活習慣病を予防する

## 「国保ヘルスアップ教室」に参加する

市は、国保特定健診を受診した結果から生活習慣の改善が必要な方を対象に、特定保健指導「国保ヘルスアップ教室」を開催しています。

この教室では、これまでの生活習慣を振り返り、メタボリックシンドロームになった原因を把握

◆**栄養教室** 食品のカロリーの知識や体に優しい食事づくりを学びます



し、体重や腹囲などの具体的な改善目標を決め、達成に向けて取り組みます。

## ◆**栄養教室**

特定保健指導を受けている期間中は、年4回開催する栄養教室に参加できます。

栄養教室では、管理栄養士の指導のもと、調理実習や試食会を行っています。健康のために日常の食事の中で取り組みやすい事例の紹介や、おいしく食べられるヘルシーメニューの実習などを体験できます。

## ◆**運動教室**

特定保健指導を受けている期間中は、月2回開催する運動教室に参加できます。運動教室では、健康運動指導士の指導のもと、家庭でも気軽に行うことができ、また、内臓脂肪の燃焼に効果のある運動を体験すること



ができます。ストレッチや有酸素運動など日ごろ運動する機会の少ない方でも気軽に参加できる内容です。

生活の中  
に楽しみな  
から運動す  
る習慣を取  
り入れまし  
よう。



## みんなで脱メタボに 取り組む

過去2年間連続して特定保健指導を受けている方を対象に「グループ支援」を行っています。

グループ支援は、メタボリックシンドロームからの脱却を共通の目的にお互いに減量の目標や取組を報告し、励ましあいながら特定保健指導に取り組むものです。

参加者どうしが話し合いでお互いに共感したり指摘したりすることで意識の向上につながっています。体重や腹囲の減少幅が1年前より大きくなるなどの効果があらわれています。



↑**グループ支援** みんなで励ましあい生活習慣の改善に取り組みます。

▶**運動教室** ストレッチや気軽にできる運動で軽く汗をかきながら脂肪を減らします。

