



◆佐藤さんの昼食の例

- 左 サラダたっぷりそば
- 右上 トマトのゼリーよせ
- 右下 米粉の杏仁（あんんにん）

食 事

コーヒーに砂糖を入れることをやめてみました。また、間食は、食べるものを半分に切って食べました。最初は「できないかな」と思いましたが、慣れると我慢できるようになりました。

《保健師・管理栄養士より》

「無理をせずにできること」を見つけることが大切です。継続できることがわかれば必ず成功します。



楽しく減量しています

運 動

無理のない範囲でウォーキングをしました。仕事が終わった後1時間くらい歩きました。疲れているときは休むなど工夫しました。同じコースを歩くとウォーキング仲間ができて楽しめました。

《保健師・管理栄養士より》

取り組みやすい時間、長さからはじめることが長続きのコツです。仲間がいることも続けるための力になります。

体 重

グラフと食事記録をつけました。なぜ体重が増えたのか減ったのかよく分かりました。続けるとグラフを見ることが楽しみになりました。頑張れば、必ず体重が減るので励みになりました。

《保健師・管理栄養士より》

グラフをつけると生活の振り返りができ、自分の頑張りを目で確認できます。毎日測定するだけでも効果があります。

ちよつとどらずに進める脱メタボ
佐藤さんは無理せず着実に生活習慣を改善しました

写真の佐藤 忠さん（60歳）は、昨年11月に特定健診を受診し、メタボリックシンドロームと判定されたため、6か月間の特定保健指導を受けました。
その結果、体重は3.9 kg、腹囲は4.9 cm減少したほか、血圧や中性脂肪、血糖などの数値が大幅に下がり、見事にメタボリックシンドロームから脱却しました。
毎日楽しく生活するために健康は欠かせません。特定健診を受診し、保健師や管理栄養士の指導を受け、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

◆記事の詳細◆
保健福祉部健康指導課特定健診係
(総合福祉センター 1階)
☎ (24) 0768

国保特定健診の内容や申し込みは
15 ページをご覧ください！！

※国保特定健診ではがんや肝炎ウイルス、エキノкокクス症の各検診を同時に受診できます。