



「特定保健指導」を受けましょう

あま市国民健康保険加入者で特定健診を受診した方のうち、生活習慣病等の発症リスクが高いと判断された方へ「特定保健指導」のご案内と利用券を郵送しています。

運動機能測定ができる集団教室や、個別の結果説明会などがありますので、ご都合の良い方法をご利用ください。利用方法につきましては、郵送された案内をご確認ください。

※保健指導のため、保健師・管理栄養士が訪問や電話をさせていただく場合があります。

《令和4年度に利用された方の声と結果》



60代女性

今まではウエストがはちきれそうだったのに、すっきりした。
(腹囲^{マイナス}-3.5cm、体重^{マイナス}-1.6kg)



50代男性

今後も生活習慣病にならないように意識したい。
(腹囲^{マイナス}-4.0cm、体重^{マイナス}-1.7kg)

体重の3%減量で検査データが改善?!

メタボに該当する方は、体重を3%減らすと、内臓脂肪が減って血糖や脂質などの検査データが改善されるといわれています。例えば、体重70kgの方の場合、体重の3%は約2kgです。

1か月で1kg減量するには?

内臓脂肪1kgは、約7,000kcalに相当(減量は1か月あたり1~2kgを目安に)

$$7,000\text{kcal} \div 30\text{日} \doteq 233\text{kcal}$$

1日に約233kcal分を、食事や身体活動で減らします。

233kcal減少は、間食が多い方だと間食を控えたり回数を減らせば、達成することができます。お菓子を食えるときは1袋ではなく半量にするのもおすすめです。もう一口!を我慢すれば、1か月で体重1kg減量、70kgの方の場合2か月後に体重の3%減量をすることができます。

※個人にあった減量方法があるので、ぜひ特定保健指導を受けてください。

問合せ先 保険医療課(保健事業グループ) ☎462・6683 FAX443・3555

ARモーションペーパーの使い方

- ①スマートフォンに「MotionPaper」アプリをインストールします。
- ②スマートフォンのカメラを起動し、広報あま表紙の二次元コードを読み込みます。
- ③「MotionPaper」が表示されるためタップし、読み込みが100%になるまで待ちます。
- ④表示が100%になった後、表紙の写真にスマートフォンをかざすと映像が流れます。

問合せ先 人事秘書課 ☎444・1713 FAX444・1351