

特定保健指導は、健康を見直すチャンスです!

あま市国民健康保険では、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」をご案内しています。

セルフ体力チェックを体験できる教室や、個別の健診結果説明会など、ご自分に合ったものをお選びいただけます。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。

※保健指導のご案内のため、市の保健師・管理栄養士が訪問させていただく場合があります。

めざせ 腹囲^{マイナス} - 2cm・体重^{マイナス} - 2kg

今年度から、特定保健指導は取り組みの成果を重視するようになりました。健康のために達成したい目標が「**マイナス2センチ・2キロ**」です。

なぜ健診で腹囲を測るのか、ご存じですか? 腹囲は内臓脂肪の量を表す指標で、基準値を超えることは、内臓脂肪が多いことを表します。生活習慣病を予防するためには、この**過剰に蓄積した内臓脂肪を減らす**ことが大切なのです。

腹囲1cm・体重1kgを減らすには、7,000kcalを消費する必要があります。期間を決めて毎日少しずつ積み重ねていけば、思ったよりも簡単に消費できますよ。

つまり…

腹囲1cm = 体重1kg = 7,000kcal

腹囲2cm = 体重2kg = 7,000kcal × 2 = 14,000kcal

14,000 kcal ÷ 90日(3か月) = 約156kcal

→1日あたり約156kcal

減らすことを目標に

毎日飲んでいる
コーヒーや紅茶を無糖にする

例:スティックシュガー(5g)1本×3杯分
= 約60kcal減



今までより1日20分
プラスして歩く

例: 体重65kgの人が10分間×2回ウォーキング
= 約100kcal消費

など

生活習慣をガラッと変えるのではなく、ちょっとしたことを組み合わせるだけでOKです。「これならできそう」と思えることからチャレンジしてみてもいいかもしれません。

※特定保健指導では、個人にあった減量方法等についてお伝えいたします。案内が届いた方はぜひご利用ください。

【令和5年度に利用された方の声と腹囲・体重の変化】



60代女性

体重が少し減っただけで、体調が良く感じます。

腹囲^{マイナス} - 1.0cm、体重^{マイナス} - 1.0kg]



60代男性

(教室に参加して)知らない事も多く意識が変わった。

腹囲^{マイナス} - 5.0cm、体重^{プラスマイナス} ± 0kg]

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