

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。「特定保健指導」とは、個人のライフスタイルに合った取り組みやすい目標を設定し、生活習慣の改善を図るためのサポートです。

血管年齢測定を体験できる健康教室や、個別の健診結果説明会など、ご自分に合った保健指導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

昨年度から、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＝7,000 kcal

腹囲2cm＝体重2kg＝7,000 kcal×2＝14,000 kcal

14,000 kcal÷90日(3か月)＝約156 kcal

→1日あたり約156 kcal 減らすことを目標に

毎日のおやつを 半分のこす

例：どらやき1個は321kcal…

どらやきを半分のこせば約160kcal減



今までより1日20分 プラスして歩く

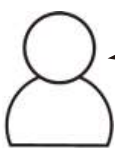
例：体重65kgの人がウォーキングを
10分間×2回で約100kcal減

など

生活習慣をガラッと変えるのではなく、「これならできそう！」と思えることから挑戦してみてはいかがでしょうか。

※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6年度に特定保健指導を利用された方の声と腹囲・体重の変化】



60代
女性

(教室参加) 食事の量が参考になり、
ごはんを数口減らした。
[腹囲^{マイナス}−1.5cm、体重^{マイナス}−2.6kg]



60代
男性

(個別の結果説明会参加) 体調が良くなったので目標を継続できと思う。
[腹囲^{マイナス}−1.4cm、体重^{マイナス}−1.1kg]

問 保険医療課(保健事業グループ) ☎ 462・6683