



国保ヘルスアップ教室



「一緒に楽しく」をモットーに健康づくりのお手伝い！スッキリお腹を目指しましょう！今回は健康教室の一つ国保ヘルスアップ教室をご紹介します。

質問 1. 国保ヘルスアップ教室とは…？

A 平成 20 年度から始まった特定健診（※ 1）の結果により、特定保健指導（※ 2）が必要な方を対象に実施しているメタボリックシンドロームの予防・改善を目的とした積極的支援（※ 3）対象者のための健康教室です。40 歳～ 64 歳までの益城町国民健康保険加入者が対象です。

質問 2. どんなことをするのであか？

A 健診結果をもとに保健師、管理栄養士などとともに生活状況を振り返って目標を立て、メタボリックシンドロームを脱出するための食生活や運動の具体的なアドバイスをします。

また、運動や栄養などの健康教室を実施。内臓脂肪の測定も実施します。6 か月後に目標の達成状況をお伺いします。みなさんと楽しく取り組める内容になっています。



運動教室のようす



栄養教室のようす

質問 3. 効果はあるのであか？

A 20 年度の教室生では「教室を受けて生活習慣は変わった方」が、なんと 100%!! 一番腹囲が減った方は 5.5 センチ減少しています！その他、「健康への意識が高くなりました」などの感想をいただいています。

質問 4. 日程はどうなっていますか？

A 住民健診（ましき健診、特定健診）の結果がわかってから 6 か月間の予定です。平日と日曜日のどちらかを選んでいただきます。

質問 5. 申し込みはどうすればいい？

A 対象となった人には住民健診（ましき健診、特定健診）の結果をお返しする時にご連絡します。興味のある方はぜひお申し込みください。益城町国民健康保険加入者のみ申し込みが可能です。

- ※ 1 特定健診…40 歳～ 74 歳までの人を対象として実施される、生活習慣病の発症を予防するための健診です。特定健診ではメタボリックシンドローム、またはその予備軍のおそれがないかを検査します。
- ※ 2 特定保健指導…特定健診の結果、メタボリックシンドローム、またはその予備軍である場合に実施される医師や保健師、管理栄養士等による保健指導です。保健指導の対象者は、腹囲または BMI で肥満があり、さらに血糖、脂質、血圧などの検査結果が高めの人で、その程度に応じた 3 段階の保健指導（積極的支援・動機付け支援（※ 4）・情報提供）が行われます。
- ※ 3 積極的支援…メタボリックシンドロームのリスクが重なっている人を対象とし、自分で生活習慣改善の目標を設定し、最低 3 か月間、健康教室に参加したり継続して、より具体的な食生活や運動のアドバイスを受けます。6 か月後に目標の達成状況を振り返ります。
- ※ 4 動機付け支援…メタボリックシンドロームのリスクが出現し始めた人を対象とし、健診後、健診結果をもとに医師、保健師、管理栄養士とともに生活状況を振り返り、内臓脂肪を減らすための食生活や運動のアドバイスを個別に受けます。自分で生活習慣改善の目標を設定し、生活習慣改善に努めます。6 か月後に目標の達成状況をお伺いします。

将来、心疾患や脳血管疾患といった重症な病気にかかる危険性をあくなくするためにまずは積極的に特定健診・特定保健指導を利用しましょう。