

# わたしたち、 こんなにかわりました!

～ヘルシー教室参加者の声～



平成20年度からメタボリックシンドローム（以下メタボ）に注目した健診が始まりました。メタボは、動脈硬化を進行させ、循環器病や糖尿病の合併症の発症へとつながります。そのため、健康に対する正しい知識を身につけ生活習慣を改善することが必要です。町の住民健診の内、さわやか健診のメタボ判定でメタボとメタボ予備軍に該当となった方などに対して行っているのがヘルシー教室です。ヘルシー教室は生活習慣を見直したり、運動習慣を身につけたり、そのきっかけづくりや、方法について6か月間保健師といっしょに学ぶ教室です。体重の減量や中性脂肪や血糖値、コレステロール値などの改善をめざします。

## <ヘルシー教室ではこんなことをします>

- ①担当保健師と月1回程度の面接
- ②ふれあいプール・ホットを利用した水中ウォーキング教室
- ③管理栄養士による料理教室 など

## <わたしたち、こんなに変まりました!～参加者の声～> (平成22年1月末～7月参加)

( )内は健診時の数値

	体重 <kg>	腹囲 <cm>	BMI <肥満度>	血圧 <mmHg>	HbA1c <%>	中性脂肪 <mg/dl>
基準値			25未満	130/85未満	5.2未満	150未満
Aさん 72歳・女性	53.0 (56.0)	77.0 (79.3)	25.8 (27.3)	146/80 (142/76)		
Bさん 61歳・男性	71.0 (72.3)	94.0 (94.0)	23.2 (23.6)	118/78 (130/90)	5.3 (5.3)	118 (144)
Cさん 64歳・男性	66.2 (69.2)	89.0 (90.5)	24.1 (25.2)	124/78 (138/96)	5.9 (7.6)	148 (170)

**Aさんの声：**ヘルシー教室に参加してから週1回のプールを続けています。朝食・昼食はしっかり食べ夕食は野菜中心の食生活を心掛けています。体型が気になっていましたが、今ではくびれもできて昔はいていたズボンがはけるようになりました。保健師さんに話を聞きながら半年間参加して満足しています。たくさんの人に参加してほしいです。

**Bさんの声：**ヘルシー教室に参加して、毎日の体重・血圧・食事の内容・散歩の歩数・プールに行ったか・その日の出来事などをノートに書くようにしました。続けると変化がわかり楽しく続けられました。また、その変化を月に1回保健師さんや水中ウォーキング教室の時にヘルシー教室の仲間に報告しました。聞いてくれる人がいるとさらに頑張れました。私はメタボに選ばれて良かった! 選ばれなかったらこういう経験はできなかったのです。

**Cさんの声：**今まではけなかったズボンがはけるようになりました。今まで何をやっても落ちなかった体重が落ちてきました。参加してよかったです。

まずは健診を受けご自分のからだのチェックをしてみてください。ヘルシー教室に該当になった方には通知でお知らせしますので、ぜひご参加ください。