



## 【特定保健指導で腹囲マイナス5cm！ 身体がスッキリしましたよ！】

～特定健診後の特定保健指導の効果～

昨年度、特定健診の受診率は50.2%。その内約1割の方が生活習慣を改善し、生活習慣病を予防していく必要のある特定保健指導の対象者でした。対象者の内34.5%（H28年7月現在）の方が指導プログラムに参加されました。今回は参加者の1人を紹介します。

### ＜特定保健指導＞

血管を傷める原因（高血糖、高血圧、脂質異常、喫煙による動脈硬化性疾患など）を少なくするために、自分の生活習慣を振り返り、「生活習慣改善のために立てた目標に向かって、自分自身が頑張る」を応援するものです。期間は6か月間です。

### ＜特定保健指導参加の動機＞

若い頃からスポーツが好きで、体力には自信があったんよ～。最近いろいろ病気にして、自分のためと思い参加したんよ。

### ＜頑張った内容＞

\*おかずは油物を減らす。\*お酒の量を今までの2/3にする。

### ＜参加しての思い＞

最初はお腹がすいたが、しだいに慣れてきた。お酒の量も減らし、今はその量で調度いいんよ。家族まで健康意識が高まり、息子もお酒を控えて体重が減り、妻に誘われて夫婦でウォーキングを毎日1時間しよるんよ～。家族ぐるみで健康づくりに取り組む良い機会になったよ。腰痛もなくなり針治療代とお酒代も浮き、体もスッキリして農業にも一層精がでますよ！

### ＜特定保健指導の結果＞

体重4kg減少 腹囲5cm減少 HbA1c6.4%⇒5.8%  
 総コレステロール213mg/dL⇒168mg/dL（正常範囲140～199mg/dL）  
 LDLコレステロール138mg/dL⇒89mg/dL（正常範囲60～119mg/dL）  
 中性脂肪120mg/dL⇒62mg/dL（正常範囲30～149mg/dL）

安芸高田市の特定健診の結果、6割以上の方に血管を傷める原因の1つでもある血糖リスクがありました。特定保健指導の対象となられた方は、是非6か月間の生活習慣改善プログラムに参加してみてください。

お問い合わせ先：保健医療課 ☎42-5633



## 「みんながいきいき笑顔で助け合えるまち」健康あきたかた21推進中！

### ストレスと上手に付き合おう！

保健医療課 ☎42-5633

ストレスとは、仕事や学校生活、対人関係など心理的要因によって受けるさまざまなプレッシャーのことをいいます。適度なストレスはやる気や集中力を高めたり、免疫力を向上させるなどの利点があります。

しかし、ストレスが蓄積すると、「うつ病」などのこころの病気を発症する可能性があります。

#### ★あなたのこころは大丈夫？

ストレスが溜まっているサインに思い当たることはありませんか？

- 仕事や家事が手につかない
- 肩こりや頭痛がひどくなった
- 朝、前日の疲れが残っている
- いつも時間に追われているような気がする
- いつもイライラしている
- 眠れない日が続いている
- お酒を飲む量が増えた

#### ★ストレスへの対処法を身につけましょう！

ゆっくりと入浴してリラックスする

お酒は適量を。過度の飲酒はかえってストレスの原因に！

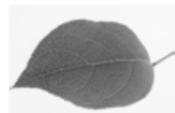
生活リズムを見直し、規則正しい生活をする

たまには友人などと美味しいものを食べに出かけるなど気晴らしをする

趣味やスポーツなど楽しんで打ち込める時間をつくる

安眠できる環境を整えて、睡眠時間を確保する

## 断酒会



自分や家族のお酒の問題で悩んでいませんか？お気軽にご相談ください。広島断酒ふたば会 中田克宣 ☎090-4802-1865 ※詳しい内容はお問い合わせください。

- 場所・日時
- ふれあいプラザ向原 9月2日(金) 18:30～20:30
  - 吉田人権会館 9月9日(金) 18:30～20:30
  - 9月19日(月) 13:30～15:30
  - 9月30日(金) 18:30～20:30

## 体験できる！相談できる！「巡回型健康教室」のお知らせ

この健康教室は、各町を巡回して行く健康教室です。ご自身・ご家族の健康管理のために、ぜひご参加ください。

参加費 無料

- 【日時】10月14日(金) 受付時間13:00～15:00 (減塩食の体験会は11:30～)
- 【会場】美土里生涯学習センター まなび (減塩食の体験会は美土里方面隊第2分団コミュニティ消防センター)

【内容】

骨密度測定	お薬相談 (要予約)
もの忘れ測定	こころの相談(要予約)
体組成測定	アルコール相談(要予約)
肺年齢測定	たばこ相談 (要予約)
汁物の塩分測定	減塩食の体験会(要予約) 先着20名
見直そう！塩分コーナー	安芸高田市の健康状況パネル展示

【申込・問合せ先】保健医療課 ☎42-5633 (受付時間 8:30～17:15、土日祝は除く)

## 第4回湧永庭園ウォーク開催！

今年も、湧永庭園ウォークを開催しますので、市民のみなさんの参加をお待ちしています。

と き：10月8日(土) ※少雨決行  
 集合場所：(株)湧永製菓 広島事業所  
 参加費：無料  
 問合せ先：保健医療課☎42-5633

詳しいことは後日新聞折り込み、市ホームページ・お太助フォンなどでお知らせします。



昨年の様子



## 私たちが紹介します♪

# 食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会 保健医療課 栄養士

毎月19日は食育の日



みんなではなとう!! / 健康の矢を!!

## 9月は「食生活改善普及運動月間」「健康増進普及月間」です!!

～健康寿命をのぼそう～

介護を必要とせず、健康に問題のない状態で日常生活を送れる期間のことを健康寿命といいます。健康寿命を伸ばすためには、運動、食事、禁煙、健診・検診の受診など、健康について心がけることが大切です。人生を長く楽しむために、日常の生活習慣を少し変えてみませんか？

### 今月の食材 トマト

トマトのチーズ・マヨ焼き (ひとり分) エネルギー:213kcal 塩分:0.8g

材料(2人分)  
 トマト(中)またはミディトマト.....2個  
 粉チーズ...25g マヨネーズ...40g 刻みパセリ...適量

- 作り方
- ①トマトはヘタを取り、反対側も少し切り平らにし、横半分に切る。
  - ②粉チーズとマヨネーズを混ぜ合わせ、トマトの片面に塗り、耐熱皿に並べる。
  - ③刻みパセリを散らし、オーブントースターまたはグリル(中火から弱火)で約5分焼く。
  - ④そのまま食卓に。

### 市内事業者の方へ

厚生労働省が作成した「毎日プラス一皿の野菜」啓発ツールをご活用ください。小売店の売り場や、飲食店の卓上等に掲示する「店頭POP」、商品に貼る「プラス一皿マークシール」等が、無料でダウンロードできます。この機会に様々なシールのPOPとして、是非ご活用ください。

※検索 平成28年度厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」ホームページ

☆食事目標☆  
 「毎日プラス1皿の野菜」  
 「おいしく減塩1日マイナス2g」

