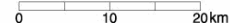

メタボリックシンドローム対策 総合戦略事業実施状況

千葉県九十九里町



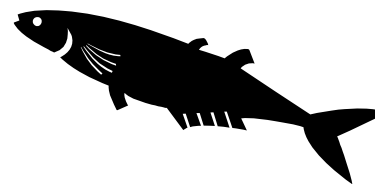
CHIBA

千葉県



九十九里町の現況

- 人口 19,444人
- 高齢化率 25.2%
- 世帯数 7,035世帯
- 国保加入率 54%



平成18年度の体制

【健康福祉課健康指導係】

係長	1名	事務職	1名
保健師	2名	管理栄養士	1名

※保健師配置状況

社会福祉係 1名

包括支援センター 1名

【住民課国保年金係】

基本健診実施状況

平成18年度

7月18日～31日(土・日を含む12日間)

対象者 5,602人

受診者 2,713名(48.4%)

※内国保加入者 1,899名

メタボリックシンドローム健診

対象者 40歳～64歳

3,425名

受診者 1,355名(39.6%)

※内国保加入者 843名

検診内容

1. 腹囲測定
2. 問診
3. 血液検査

随時血糖→空腹時血糖

ヘモグロビンA1c

LDLコレステロール

尿酸

腹囲測定

■ 測定値の正確性

例1	腹囲	80cm→88cm
	BMI	26.4→24.5

例2	腹囲	128cm→114.5cm
	BMI	40.0→41.6

基本健診に 追加した 質問項目

質問項目		分野
1~3	現在、aからcの薬の使用の有無	服薬歴
1	血圧を下げる薬	服薬歴
2	インスリン注射又は血糖を下げる薬	服薬歴
3	コレステロールを下げる薬	服薬歴
4	医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	既往歴
5	医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	既往歴
6	医師から、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療（人工透析）を受けたことがありますか。	既往歴
7	現在、たばこを習慣的に吸っている。 （※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者）	喫煙
8	20歳の時の体重から10kg以上増加している。	体重
9	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	運動
10	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	運動
11	同世代の同性と比較して歩く速度が速い。	運動
12	この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。	体重
13	早食い・ドカ食い・ながら食が多い。	栄養
14	就寝前の2時間以内に夕食を取ることが週に3回以上ある。	栄養
15	夜食や間食が多い。	栄養
16	朝食を抜くことが多い。	栄養
17	ほぼ毎日アルコール飲料を飲む。	栄養
18	睡眠で休養が得られている。	休養

健診結果と質問項目による判定

保健指導判定		健診結果の保健指導レベル		
		情報提供レベル	動機付け支援レベル	積極的支援レベル
計		361	561	433
質問項目	3	1	5	385
	2	360	316	
	1			
	0	240	48	

保健指導

受診者 1, 355名

情報提供レベル 600名

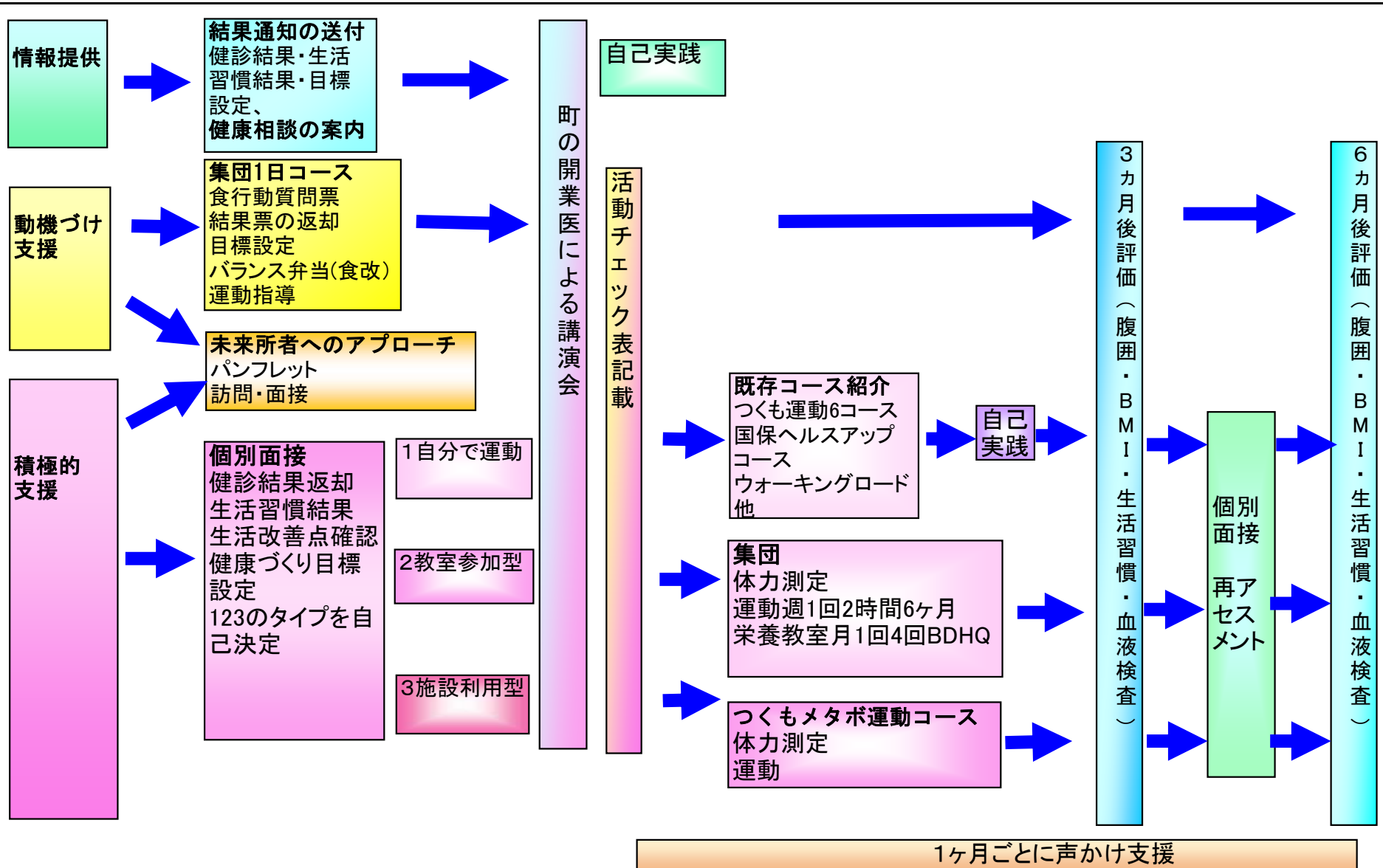
動機付け支援レベル 365名

積極的支援レベル 390名

腹囲・BMIが該当しない積極的支援 46名

腹囲・BMIが該当する情報提供 14名

九十九里町の保健指導プログラム



情報提供

■ 結果票の送付

健診結果の説明

健康相談の案内

地域の中の健康づくり資源の紹介

対象者の状況にあわせた内容

メタボリックシンドローム検診 結果表

〒 283 - []
九十九里町 [] 番地 2

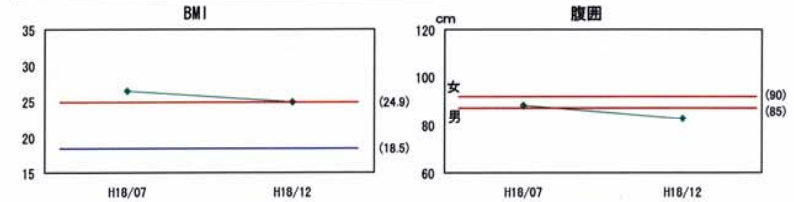
[] 様
(57)

受診番号	57	受診日	平成18年12月2日
年齢	61歳	生年月日	昭和20年3月12日
性別	女	個人番号	262945 2

九十九里町 健康福祉課 健康指導係
0475(70)3182

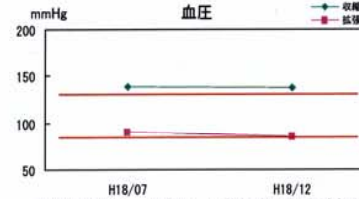
検査項目	基準値	検査結果	前回	前々回
受診日		平成18年12月2日	平成18年7月27日	
受診番号		57	2030	
身長 (cm)		148.7	148.4	
体重 (kg)	18.5~24.9	54.8	58.2	
BMI		24.8	26.4	
腹囲 (cm)	男 85未満 女 90未満	82.5	88.0	
血圧 (mmHg)	収縮期129以下 拡張期 84以下	137 / 85	138 / 90	
GOT (IU/l)	40以下		30	
GPT (IU/l)	45以下		31	
γ-GTP (IU/l)	80以下		32	
総コレステロール (mg/dl)	120~219		242	
LDLコレステロール (mg/dl)	119以下	81	122	
HDLコレステロール (mg/dl)	40以上	74	65	
中性脂肪 (mg/dl)	149以下	74	393	
血糖(空腹) (mg/dl)	109以下	91		
血糖(随時) (mg/dl)	139以下		115	
ヘモグロビンA1c (%)	5.4以下	4.9	5.2	
尿酸 (mg/dl)	6.9以下	3.9	4.8	
クレアチニン (mg/dl)	男 0.61~1.04 女 0.47~0.79		0.71	
尿蛋白	(-)		(-)	
尿糖	(-)		(-)	
尿潜血	(-)		(-)	

は、基準範囲です データの推移に注意しましょう

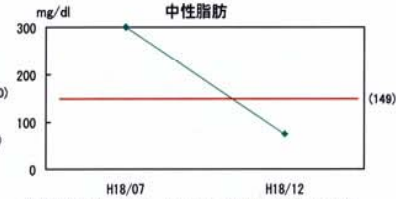


・BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) の計算で得られる指数です。
25.0以上を肥満、18.5未満を痩せと判定します。

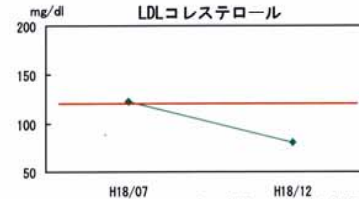
・へそまわりではありません。
男性は 85cm以上 の場合は内臓脂肪型肥満の
女性は 90cm以上 疑いがあります。



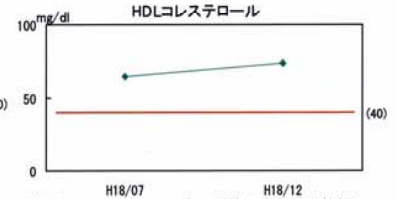
・血圧が高いと、脳卒中、心筋梗塞の危険が高まります。



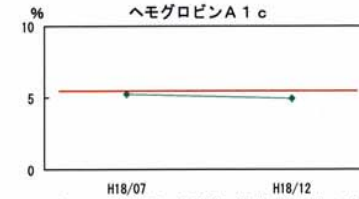
・血中脂質の一種で、カロリー摂取過剰もしくは運動不足で上昇します。



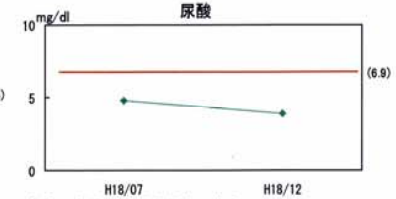
・悪玉コレステロールです。高値の場合、心筋梗塞の危険が高まります。



・善玉コレステロールです。低値の場合、心筋梗塞の危険が高まります。



・過去1~2ヶ月間の血糖値の状態をあらわします。高値の場合、糖尿病が疑われます。



・高値になると痛風発作をひきおこします。

動機づけ支援

- ・ 結果票の送付
教室の案内
 - ・ 一日体験教室の実施
- ※ 対象者全員に個別対応が必要
- ・・・結果を郵送することにより参加者が減少

一日体験教室

9月 2回実施 参加者 42名

午前 栄養に関する講義

昼食 バランス弁当の試食

午後 運動に関する講義

実技

個別目標の設定



06. 9. 2

積極的支援

- 個別面接 216名
9月上旬～ 8日間
※1回の従事者
看護師 1～2名
保健師 5名(常勤 1名)
栄養士 3～4名(常勤 1名)

個別面接

1. 受付
2. 生活状況調査
3. 保健指導
結果説明、
メタボ説明
目標設定、コース選択
4. 栄養指導
B-DHQ調査

一人あたりの所要時間

平均 50分

無理なく内臓脂肪を減らすために

～運動と食事でバランスよく～

腹囲が**男性85cm以上、女性90cm以上**の人は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は？

① cm

②当面目標とする腹囲は？

② cm

メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせず段階的な目標を立てましょう。

③目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース：①-② cm ÷ 1cm/月 = ③ か月

急いでがんばるコース：①-② cm ÷ 2cm/月 = ③ か月

④目標達成まで減らさなければならぬエネルギー量は？

①-② cm × 7,000kcal^{*} = ④ kcal

④ kcal ÷ ③ か月 ÷ 30日 = 1日あたりに減らすエネルギー kcal

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに減らすエネルギー kcal

運動で

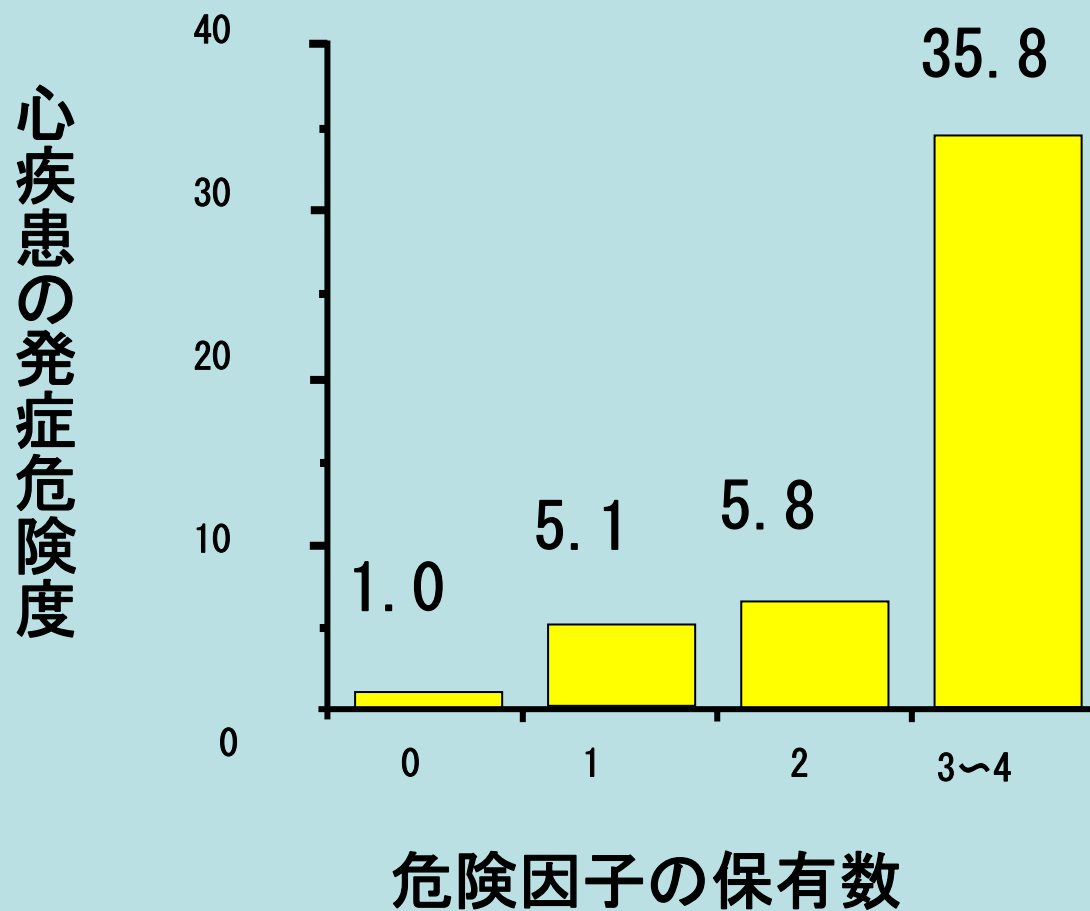
kcal

食事で

kcal



危険因子が重なるほど脳卒中、心疾患を発症する危険が増大する



- 今後の自分の健康(身体)についてどうなったら良いと思いますか？
- 体重
- 腹囲
 -
 -
- そのために、どんなことを実施していこうと思いますか？



コース選択

① 町の教室参加コース

「ファットさる教室」

……平日の決まった時間に来ることができる

② フィットネスつくもコース

……夜間、休日など自分の時間で運動したい

③ 自分でやるコース

……自分のペース、やり方で運動したい

地域健康づくり資源

フィットネス つくも

真亀川総合公園不動堂エリア内

フィットネス
つくも



加 九十九里町

● 使用時間

午前9:00~12:30

午後13:30~17:00

夜間17:30~21:00

● 使用料

町内(一般220円・学生110円)

町外(一般330円・学生160円)

● 休館日 毎週火曜日

● ガイダンスの日

金・土・日曜日

● 持ち物

運動できる服装・室内シューズ

行動記録票

(行動記録の記入のしかた)

3日間の行動の内容をその日のうち記入しましょう。記入例を参考に食事をした時間や運動についても記入して下さい。

記入例

6月9日(金)

時	行動内容・状態	移動手段 (所要時間)
5		
6		
7		
8		
9		
10	起床・朝食	
11	通勤(立ち)	徒歩(20分) 電車(40分) 階段(7階)
12	事務処理	
13		
14		
15	外出(営業)	社用車
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		

月 日()

時	行動内容・状態	移動手段 (所要時間)
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		

月 日()

時	行動内容・状態	移動手段 (所要時間)
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		

月 日()

時	行動内容・状態	移動手段 (所要時間)
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		

歩数記録票(年 月 日スタート)

自宅コース

※ 毎日記録しましょう

目標とする1日の歩数 8,000 歩/日

1週間で 56,000 歩/週

1週間単位で目標の達成状況を見ていきましょう。

	10,000	20,000	30,000	40,000	50,000	60,000	70,000
記入例	10030 日	8300 月	8670 火	9000 水	7500 木	10200 金	6000 土
第1週目							
第2週目							
第3週目							
第4週目							
第5週目							

栄養教室

■ 5回コース

10月～1月にかけて実施 実48名

- B-DHQによる食生活評価
- 講義
- 調理実習
- 個別指導

→19年度は町の保健栄養教室で継続



集団指導

個別面接欠席者150名に対し再通知
10月上旬 3日間実施 34名参加

〈内容〉

メタボ説明、結果説明

個人目標設定

一回の所要時間

1時間

〈従事者〉

保健師2名(常勤)

評価

- 計測・血液検査

判定必要項目について実施

- アンケート

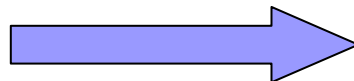
プログラムの満足度

自己採点

行動変容のステージ

3ヶ月評価(血液検査)

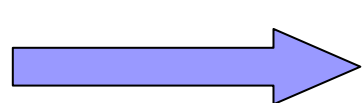
積極的支援145名



情報提供	11名(7.6%)
動機づけ支援	42名(29.6%)
積極的支援	92名(63.4%)

6ヶ月評価(血液検査)

積極的支援92名



情報提供 12名(13%)

動機づけ支援30名(32.6%)

積極的支援 50名(54.3%)

事例1

■ 56歳 女性

パート

ファットさるコース

	健診時	3ヶ月	6ヶ月
BMI	26.7	24.5	24.2
腹囲 (cm)	91.5	87.5	84.0
LDL (mg/dl)	184	124	125
HDL (mg/dl)	58	64	59

■ 58歳 男性
自営業
自宅コース

	健診時	3ヶ月	6ヶ月
BMI	22.9	22.7	
腹囲 (cm)	93.0	87.0	
LDL (mg/dl)	154	133	
HDL (mg/dl)	61	58	

事例2

■ 61歳 男性

無職

自宅コース

	健診時	3ヶ月	6ヶ月
BMI	26.7	26.9	26.7
腹囲 (cm)	91.0	92.0	91.3
血圧 (mmHg)	157/99	161/101	162/101
中性脂肪 (mg/dl)	136	130	166

事例3

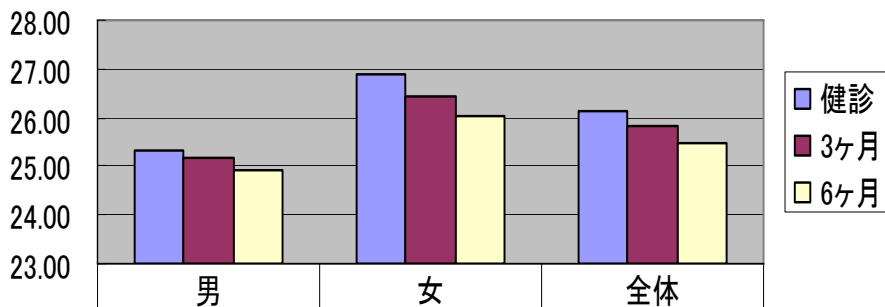
■ 53歳 男性

自営業

フィットネスつくも
コース

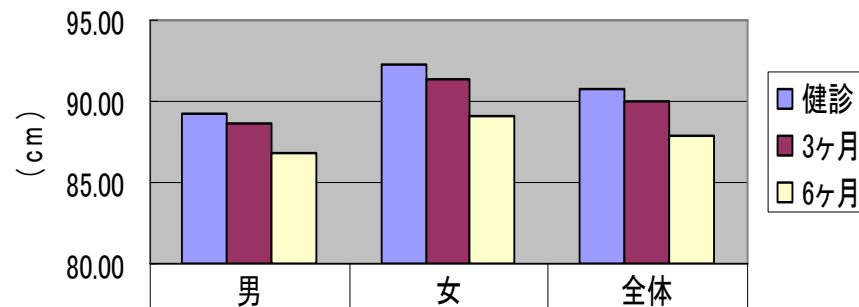
	健診時	3ヶ月	6ヶ月
BMI	26.2	26.2	25.4
腹囲 (cm)	94.5	91.5	85.7
中性脂肪 (mg/dl)	131	86	66
HDL (mg/dl)	57	57	73

BMI(男29名、女50名)



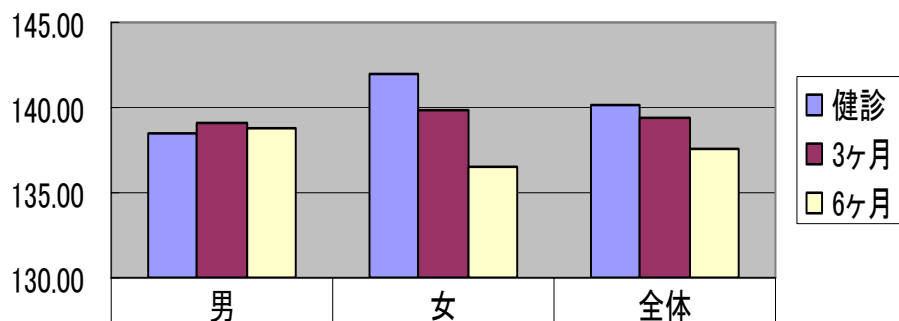
	男	女	全体
■ 健診	25.34	26.91	26.13
■ 3ヶ月	25.17	26.46	25.81
■ 6ヶ月	24.91	26.02	25.47

腹囲(男29名、女50名)



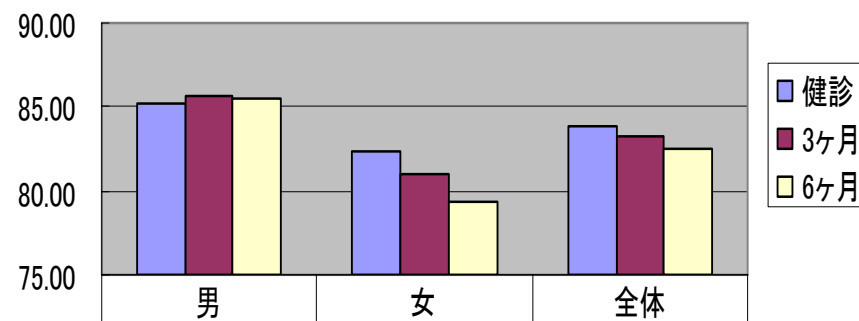
	男	女	全体
■ 健診	89.28	92.27	90.77
■ 3ヶ月	88.67	91.35	90.01
■ 6ヶ月	86.82	89.07	87.94

収縮期血圧(男29名、女50名)



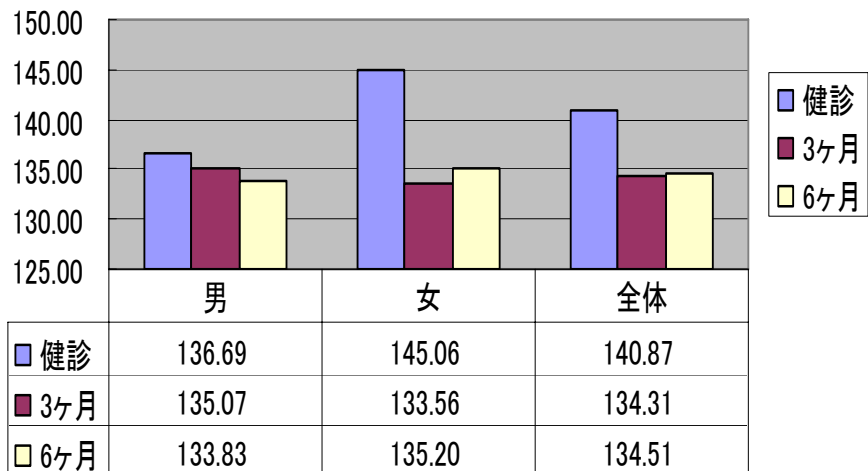
	男	女	全体
■ 健診	138.41	141.92	140.17
■ 3ヶ月	139.03	139.86	139.45
■ 6ヶ月	138.79	136.44	137.62

拡張期血圧(男29名、女50名)

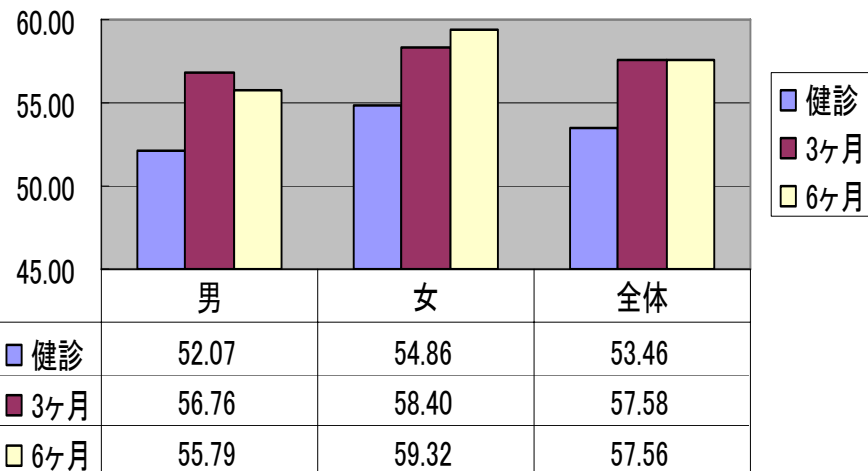


	男	女	全体
■ 健診	85.17	82.42	83.80
■ 3ヶ月	85.59	81.02	83.30
■ 6ヶ月	85.52	79.40	82.46

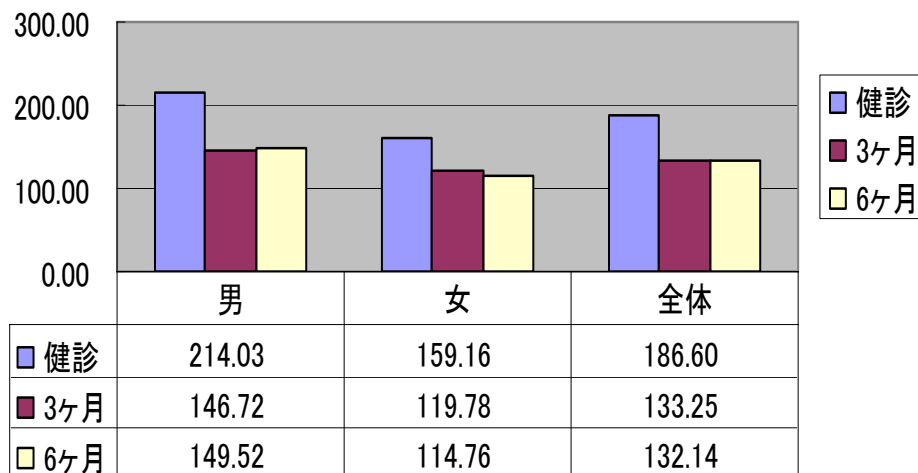
LDL(男29名、女50名)



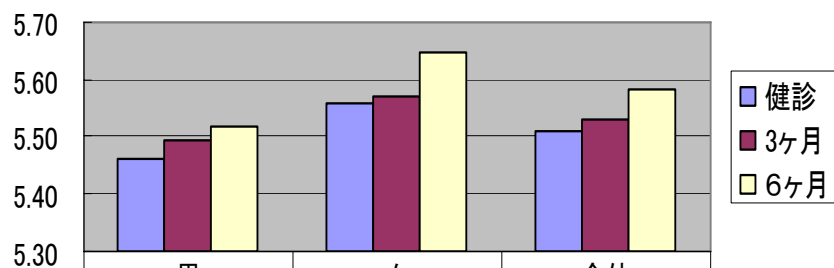
HDL



中性脂肪(男29名、女50名)

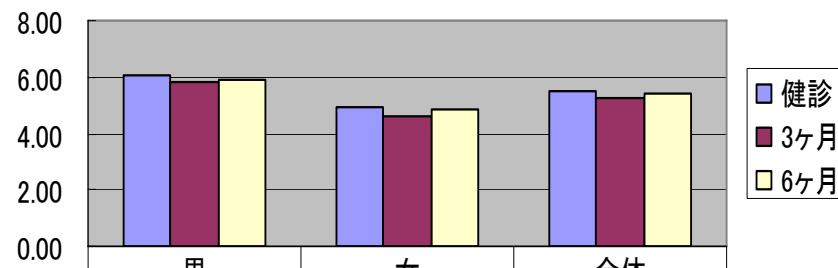


HbA1c(男29名、女50名)



	男	女	全体
■ 健診	5.46	5.56	5.51
■ 3ヶ月	5.49	5.57	5.53
■ 6ヶ月	5.52	5.65	5.58

尿酸



	男	女	全体
■ 健診	6.07	4.89	5.48
■ 3ヶ月	5.83	4.61	5.22
■ 6ヶ月	5.93	4.88	5.40

ファットさる教室

脂肪 去る

(株)運動指導士アカデミー委託

ファットさる教室コンセプト

- 各自が

- 自覚をもって

「3自計画」

- 自ら参加していく









ポピュレーションアプローチ

九十九里特産の「いわし」で メタボリックシンドロームを予防しよう！

いわしには、不飽和脂肪酸のEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富に含まれ、血中の中性脂肪やコレステロールを低下させる働きをもっています。

おいしい健康食品、「いわし」をもっと食卓に乗せましょう！！
(レシピ提供・調理協力：九十九里町食生活改善協議会)



いわしのチーズフライ



材料(4人分)	いわし	中8尾	A	練りからし	小さじ1/2
	塩・こしょう	各少々		卵黄	1/2個
	玉ねぎ	30g		粉チーズ	大さじ2
	パセリ	少々		塩・こしょう	各少々
	大葉	8枚		片栗粉・薄力粉・卵・	各適量
					パン粉・揚げ油	各適量

- 作り方**
- ①いわしは頭と内臓を取り、洗って水気を拭き、手開きにして骨を除く。全体に塩・こしょうを振る。
 - ②玉ねぎ・パセリはみじん切りにし、Aと合わせ、いわしの数に分けておく。
 - ③④の中心に片栗粉を振り、大葉をおき、中央に等分した②をのせ、はさむようにしていわしを二つ折りにし、薄力粉、卵、パン粉の順につける。
 - ⑤揚げ油できつね色になるまで揚げる。
 - ⑥皿にレタスを敷き、チーズフライを盛り付け、ミニトマト・くし型に切ったレモンを添える(レモンを絞っていただく)。

いわしのハンバーグ (トマトソース)



材料(4人分)	いわし(正味)	250g	A	塩	小さじ1/2
	豚ひき肉	100g		こしょう	少々
	生クリーム	大さじ3		薄力粉	適量
	パセリ(みじん切り)	大さじ1		バター	大さじ2
	にんにく(みじん切り)	大さじ1		スライス	2枚
	とろける	チーズ		適量	
	粉チーズ	大さじ1		トマト(完熟のもの)	200g
					また水煮缶	50g

- 作り方**
- ①いわしのすり身を作り、すり鉢に入れて、粉チーズ・塩・こしょうを入れ、よく混ぜる。
 - ②③を8等分し、形を整え、表面に薄力粉をまぶす。
 - ④フライパンにサラダ油とバターを熱し、通ったら、4等分したスライスチーズに盛り、トマトソースをかける。
 - ⑤【トマトソース】鍋にバターを熱し、玉ねぎとにんにくをよく炒める。ここに完熟トマト(水煮)を加えてさらに炒め、塩・こしょうで味を調える。これを裏ごしし、再度火にかけ、その中に豚ひき肉・生クリーム・パセリ・にんにくを混ぜる。
 - ⑥ハンバーグを焼く。裏返し、中心まで火が通ったら、チーズが溶けたら皿をハンバーグの上のせ、チーズが溶けたら皿をまぶす。
 - ⑦ぎとにんにくをよく炒める。ここに完熟トマト(水煮)を加えてさらに炒め、塩・こしょうで味を調える。これを裏ごしし、再度火にかけ、その中に豚ひき肉・生クリーム・パセリ・にんにくを混ぜる。

いわしの南蛮漬け



材料(4人分)	いわし	8尾	A	しょうゆ	小さじ1
	薄力粉	少々		塩	小さじ1/2
	玉ねぎ	中1個		砂糖	大さじ1と1/2
	ピーマン	中1個		酢	1/2カップ
	にんじん	小1/2本		酒	大さじ2
	赤とうがらし・しょうが・酒	各適量		揚げ油	適量

- 作り方**
- ①いわしは頭と内臓を取り、3枚におろす。塩水で洗い、ざるに上げ、しょうがの絞り汁と酒少々を振りかけておく。
 - ②玉ねぎは薄切り、ピーマン・にんじんは千切りにする。
 - ③④のいわしは大きければ3つくらいに切り、薄力粉をまぶす。170℃くらいの油で揚げる。Aを合わせてつけ汁を作る。
 - ⑤揚げたてのいわしをつけ汁に入れてからバットに並べ、その上に⑥の野菜を散らし、順にいわし、野菜と重ねる。最後に残りのつけ汁を振りかけておく。

いわしの野菜漬け



材料(4人分)	いわし	4尾
	大根	200g
	にんじん	10~20g
	ピーマン	1/2個
	塩・酢	各適量

- 作り方**
- ①いわしは背開きにし、内臓と中骨を取り除く。水がきれいになるまで洗い流し、薄い塩水に30分くらいつけて血抜きする。
 - ②③を洗って水気を拭き取り、塩を振って3~5時間おく。
 - ④⑤を洗い、ひたひたの酢につけ、さらに3~5時間おく。
 - ⑥大根・にんじんは皮をむき、千切りにして塩少々を振ってしばらくおき、しんなりさせる。ピーマンも千切りにする。
 - ⑦⑧のいわしの開いた部分に⑥をはさみ、残った野菜を上に乗せ、⑨でいわしをつけておいた酢少々を振りかける。軽く圧しして約30分おく。

いわしのだんご汁



材料(4人分)	いわしすり身	90~100g	A	だし汁	4カップ
	酒・しょうが	各大さじ1/2		塩	小さじ1
	餃子の皮	1/4個		酒	大さじ1
	卵	1/4個		しょうゆ	大さじ1/2
	薄力粉・みそ	各大さじ1/2		みつばまたは長ねぎ	適量
	パン粉	大さじ1				

- 作り方**
- ①いわしは頭と内臓を取り、水洗いして骨と皮を取り除き、粗叩きにしてすり身にし、酒・しょうがの絞り汁を振りかけてしばらくおく。その中に卵・薄力粉・みそ・パン粉を加えてよく混ぜる。
 - ②鍋にだし汁を作っておき、煮立ったら①をスプーンですくいながら入れる。浮き上がったらアクをすくい、塩・酒・しょうゆで調味する。
 - ③お皿にだんご汁を盛り、みつばまたは白髪ねぎを散らす。

メタボ祭り



体組成測定



「脱！メタボ」

食生活展

150名参加





講演会

200名参加



九十九里町 ウォーキングマップ



2 九十九里ビーチタワー



3 ハマナツ自生地

初夏に咲き誇る
淡いピンクの花
が美しい。花言葉は
「純潔」「純粋」



4 聖カタリナ大学
「新館」大ホール

「新館（旧土中
工）」で建てられ
た本館の隣にあり



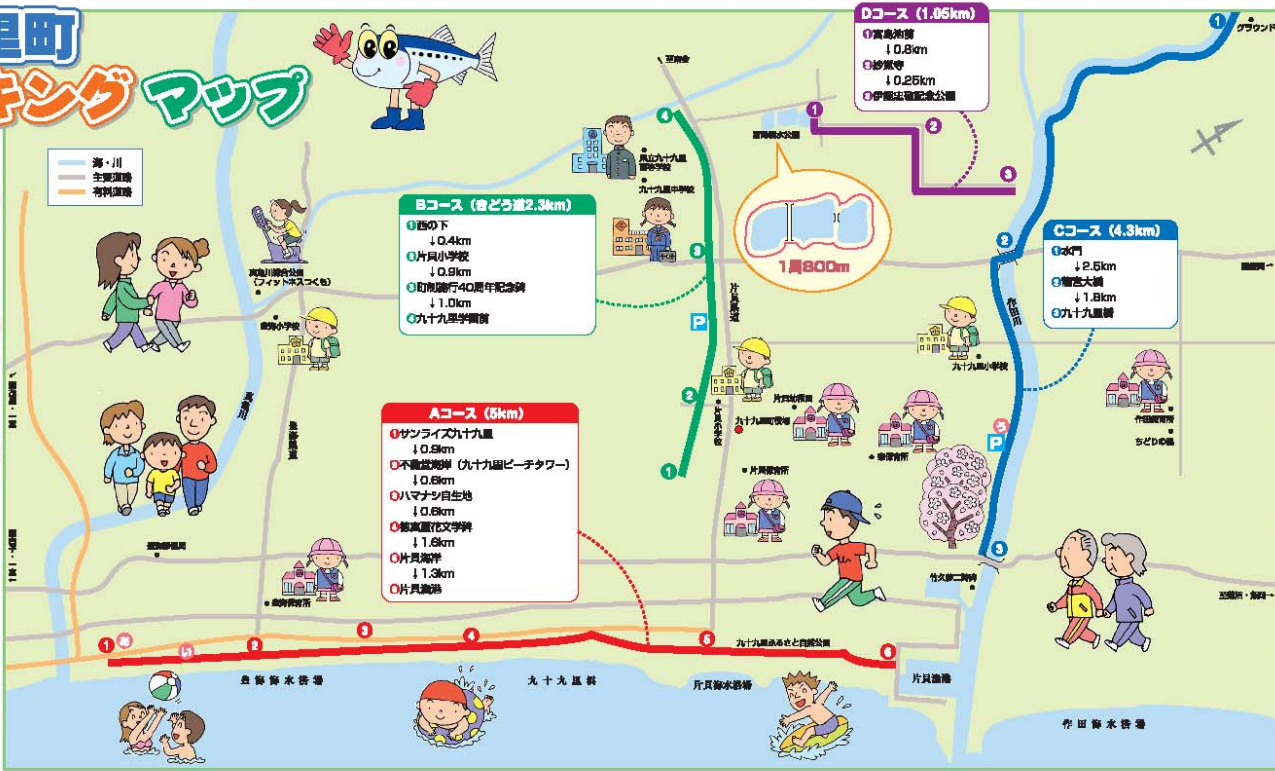
5 高井坑太郎
「千鳥と遊ぶ
お孫子」銅像

「お孫子」の
九十九里の風景
を彫りこんで



6 咲き誇る花

(原田勝一さん)



1 西の下 (せどら道)



2 せどら道
モニュメント



3 町南通り
40周年記念碑



2 妙覚寺

伊能正徳の
墓に建てられた
お孫子の銅像が
目を引きます。



3 伊能正徳
記念公園

九十九里に生きた
お孫子の姿を
彫りこんで、
お孫子の笑顔が
目を引きます。



2 水門

舟形海水浴場です。

食事習慣

2に 食事

生活習慣病を事前に予防するには、バランスの良い食事が欠かせません。適度な食事は人それぞれで、年齢、体格、性別など、どのような日常生活を送っているのかにより違ってきます。

健康の基本は規則正しい食生活。忙しい毎日では朝食を抜かしたり、外食やコンビニエンスストア一食となったり、さらには和食文化が崩れ食の欧米化が進むことにより動物性脂肪や塩分の摂取量が増えて食生活の乱れは即メタボリックシンドロームにつながります。

体に必要な栄養を十分とすることは大切。しかし、体に必要な栄養でも、過剰に摂取するとかえって健康を損ねてしまいます。

次の6点を見直して食生活の改善を図りましょう。

- 食生活改善ポイント
- ①腹八分目を守る
 - ②脂質をとり過ぎない
 - ③食塩をとり過ぎない
 - ④夜食や間食をひかえる
 - ⑤朝食を抜かない
 - ⑥お酒と上手につき合う

小さな気配りが必要な効果を生み出します。毎日楽しく気軽に改善してみましょう。



栄養教室参加者 笠原 顕さん
「料理は下手だけど、自分のため健康のため、一つでも作れるようになりたい。」



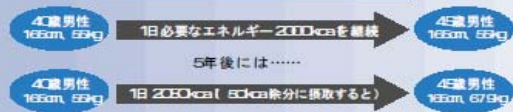
町健康福祉課 古市 多美子 管理栄養士

九十九里特産の「いわし」でメタボ予防

いわしは、不飽和脂肪酸のEPA、エイコサペンタエン酸が豊富で、コレステロールを下げる効果と脳梗塞や心筋梗塞などの血栓症の予防効果があります。ただし、古いいわしの干物等はEPAが酸化する場合がありますので新鮮なものを選んでください。

また、青背の魚は淡白な白身魚に比べカロリーは高めなのでもいける体に良いからといっても食べすぎには注意が必要です。一つの食材に偏らず、さまざまな食材を組み合わせてバランスのとれた食事になるように心がけてください。

1日 50kcal 余分に摂取するとどうなる？



ほんのちよつとした食べ過ぎ、エネルギーの違いでも、長期間では大きな差になります。例えば、1日50kcalの食事の差が、5年間で10kg以上の体重の差となります。

つまり、今の生活でほんの少し多く動く（運動する）ことを続けられれば、将来的には大きな変化となって現れるのです。

1に 運動

運動習慣

交通手段の発達や職場環境のIT化など、生活様式はより豊かになり日常生活においても運動する機会は減り、1日に消費するエネルギーも激減している結果、エネルギーの過剰摂取ということになります。これを燃焼するためにもまず、定期的に運動することを心掛けましょう。

中でも体脂肪の燃焼に適している運動は有酸素運動があげられます。有酸素運動の目安として心拍数があり、目標心拍数（(220-年齢)×60%～70%）で20分以上行うと体脂肪の燃焼に効果が期待できます。運動初心者は、1日約30分軽く汗ばむ程度の運動を3回ぐらいを目安に実践しましょう。

その結果、内臓脂肪が減り、血糖値や血圧の数値も良くなりますので、無理せず自分で理解を深め楽しい運動をしましょう。

「①目的を決める」「②自分にあった運動をする」「③他人とは競わない」①については、体脂肪を何%まで落とす、体重を何キロまで減らすなど目標・目的を決めます。次に②については、十人十色という言葉があるように、運動にも人それぞれ得意、不得意があるので、自分のペースをつかみましょう。（近くの専門機関などに相談して自分にあった運動方法を見つけてもらうのも一つの手です）③については、他人と競うことは体への負担が大きくなりけがをする場合があるので止めましょう。



運動教室参加者 長谷川 梨子さん
「教室に参加して友達も増え、運動するのが、本当に楽しくなりました。」



フィットネスつくも 田所 正行 指導員



毎日運動
しましよう!!

運動を定期的に実施していくためには意欲をもって継続していくことが大事です。現在、フィットネスつくもでは、施設を定期的に利用される方が増え、運動効果がたという声も聞かれます。

はじめは、運動より世間話だけでも結構です。迷っている方は、この機会に施設を利用してみてください。スタッフ一同が適正な運動プログラムの構築と指導をさせていただきます。

BM I 計算法

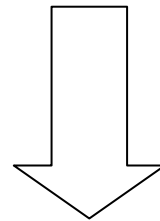
判定表	やせ	185未満
	正常域	185～250未満
	肥満	250以上

※ BM I = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
適正体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22
BM I が25を超えている場合は減量しましょう。

ほんの少しの違いが、長期間で大きな差に。

平成18年度の連携体制

- ・衛生部門と国保部門で別の動き
健康教育、国保ヘルスアップ事業
未受診者対策、多受診者対策



- ・連携の必要性を認識
きっかけは県からの働きかけ

平成19年度の動き

■ 平成20年度に向けての体制づくり 役割分担

国保・・・対象者の把握

レセプトとの突合

予算・契約事務

衛生・・・従来の保健事業を活かした
保健指導を

国保ヘルスアップ事業を活用

平成20年度に向けて

- 細かい部分まで検討が必要
- 他部門との連携調整

生活機能評価、介護予防との関係

- ・マンパワーの確保
- ・担当者が変わっても継続可能な体制づくり