

# 始めよう

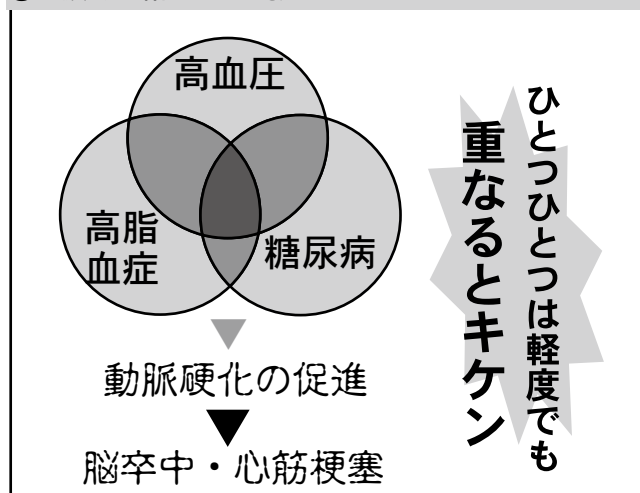
# ヘルスアップ大作戦

偏った食生活や運動不足、過度の飲酒や喫煙を続けていると、高脂血症や糖尿病といった生活習慣病、動脈硬化による心筋梗塞や脳梗塞などの生死にかかわる病気が待っています。町では生活習慣病の原因となるメタボリック症候群などを予防し、みなさんに健康づくりの習慣やコツをつかんでいただく場として「ヘルスアップ大作戦」を実施しています。

## メタボリック症候群とは？

ウエスト周囲が男性は 85cm 以上、女性は 90cm 以上で、かつ下記の 3 つの症状のうち 2 つ以上該当した場合、メタボリック症候群と診断されます。

- ①中性脂肪 150mg/dl 以上、HDL コレステロール 40mg/dl 未満のいずれかまたは両方
- ②血圧が上で 130mmHg 以上、下で 85mmHg 以上
- ③空腹時血糖が 110mg/dl 以上



## ヘルスアップ大作戦へ参加を

メタボリック症候群など、生活習慣病の恐れがある人に対して予防をすすめる事業です。

参加者が主体となり、運動・食事の両面から健康づくりのプランを保健師、栄養士と相談しながら自分のペースで実践していきます。スタートから 6 か月後に血液検査を行うことで効果を確認し、健康づくりのコツをつかんでいただきます。

## どんな人が参加できるの？

- ① 18 歳から 64 歳の方
- ② 町内外の医療機関に関わらず、健康診断を受診済みもしくは受診予定の方（町の基本健診も可）
- ③ 健康診断の結果が下記の数値以上の方  
腹囲：男性 85cm、女性 90cm 以上または  
BMI（肥満度）：25 以上  
このデータが必須条件！
- ④ 参加した結果を評価・分析させていただくため、検査・測定データの利用について同意をいただける方

## 平成 18 年度参加者の

## データ・声

74 名（男性 8 名・女性 66 名）が参加しました。

### 血液データが改善

51 人中 48 人が 1 項目以上の検査数値が改善。その内 8 人が全て適正値へ改善！

### 脱メタボリック

18 人中 5 人がメタボリック症候群・予備軍から抜け出しました。

### 3 か月後のデータの変化

項目	減少した人	平均減少数
体重	44 人	-1.8kg
腹囲	31 人	-2.2cm
中性脂肪	35 人	-15.4mg
総コレステロール	32 人	-13mg

（4 月～ 12 月参加者  
51 人分のデータより）

◎ バランスのとれた食事の大切さやアルコール飲料などの怖さが理解できた。これが生活習慣として身につくように続けていきたい。

◎ 歩くことの大切さを痛感した。ウォーキングを週 3 回程度は続けることを目標にしたい。

◎ 家でできるストレッチ、ウォーキング、食事の量に気をつけてこれからも継続していきたい。