

健康 やってみよう!
むなかた
21

第77回

今回は、5月に開かれた「生活習慣病予防教室」メタボ予防コース卒業生たちの同窓会に市民記者が参加して、メタボ予防に取り組む活動の一端取材しました。

問い合わせ先 健康づくり課 ☎(36) 1187

輪になってメタボ退治



生活習慣病予防教室(メタボ予防コース)の同窓会

メタボ予防コース卒業生の同窓会

「お久しぶりです。元気でしたか?」「あら、少しスマートになったみたい」。5月28日、メイトム宗像で再会を喜ぶ人たちがいました。昨年10月から11月にかけて開かれた「生活習慣病予防教室」メタボ予防コース卒業生の同窓会に集まったみなさんです。同コース卒業生25人のうち11人が集まりました。

「お久しぶりです。元気を意識づけること。約半年後に開く同窓会は、教室で学んだことの復習と実践確認、引き続き助言や励ましを機会をつくるために企画されました。」

半年ぶりの再会で 会話が弾む教室の仲間とスタッフ

同窓会のみなさんは「半年ぶりに、ずいぶん見た目が良くなってあるね。かなり頑張ったよね」「せっかく勉強したのだから、少しは実践しなきてね。おかげで2キロも痩せました」と会話が弾みます。



今後の目標を立てて「私のチャレンジ宣言!」シートに記入

5年後の夢や 目標に向かって

同窓会は、体重や腹囲、BMI(肥満度チェック指数)などの測定から始まり、半年前の教室で習ったメタボに関する復習授業へと移ります。

「5〜6年前の健康診断でメタボと言われ、改善に努めてきましたが、1人ではなかなか難しいので教室に参加しました。教室の仲間やスタッフと一緒に励まし合ったり、確認し合ったりすることが支えになっていきます。時には恥をかきつもりで、自分をさらけ出すことも必要ですね」と話していました。

同窓会では、5年後の夢や目標に向かって、BMI(肥満度チェック指数)などの測定から始まり、半年前の教室で習ったメタボに関する復習授業へと移ります。

同窓会ではメタボの復習授業も実施



同窓会ではメタボの復習授業も実施

同窓会では、5年後の夢や目標に向かって、BMI(肥満度チェック指数)などの測定から始まり、半年前の教室で習ったメタボに関する復習授業へと移ります。

同窓会では、5年後の夢や目標に向かって、BMI(肥満度チェック指数)などの測定から始まり、半年前の教室で習ったメタボに関する復習授業へと移ります。

同窓会では、5年後の夢や目標に向かって、BMI(肥満度チェック指数)などの測定から始まり、半年前の教室で習ったメタボに関する復習授業へと移ります。

同窓会では、5年後の夢や目標に向かって、BMI(肥満度チェック指数)などの測定から始まり、半年前の教室で習ったメタボに関する復習授業へと移ります。

同窓会では、5年後の夢や目標に向かって、BMI(肥満度チェック指数)などの測定から始まり、半年前の教室で習ったメタボに関する復習授業へと移ります。

同窓会では、5年後の夢や目標に向かって、BMI(肥満度チェック指数)などの測定から始まり、半年前の教室で習ったメタボに関する復習授業へと移ります。

同窓会では、5年後の夢や目標に向かって、BMI(肥満度チェック指数)などの測定から始まり、半年前の教室で習ったメタボに関する復習授業へと移ります。

保健師からの一言

「自分の健康は自分で守る」生活習慣病予防



伊藤保健師

生活習慣病の代表的な疾病には、「がん」「心臓病」「脳卒中」があります。これらは死亡原因の上位3位、約6割を占めています。

生活習慣病は、自覚症状が現れにくいので、気が付いた時はかなり進行していることが多く、加齢とともに発病します。また、慢性病になりやすく、一生病気と付き合っていかなければなりません。

不規則な生活習慣は、発病を早めてしまいますが、生活習慣を改善することで予防することも可能です。

【自分でできる生活習慣病予防】

- バランスの良い食生活
 - ▽ 食事は、主食、主菜、副菜を基本に
 - ▽ 塩分や脂肪分は控えめに
 - ▽ 標準体重を知り、適正エネルギーを摂取
- お酒は適量 ● 禁煙
- 適度な運動
 - 生活活動を増やすため、小まめに動く習慣を
- ストレス解消
 - 十分な睡眠を取り、自分なりのストレス解消を
- 1年に1回は健康診断を受け、数値の変化をチェック

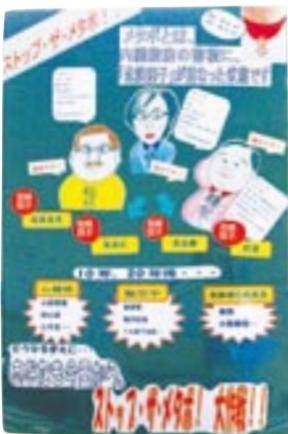


健診結果の見方についての相談は健康づくり課へ問い合わせを

市では本年も、高血圧、メタボ、糖尿病、慢性腎臓病予防をテーマに、生活習慣病予防教室を実施しています。生活習慣病を予防するための食生活や、運動のポイントを伝えます。

教室の参加者が、それぞれに生活改善目標を持って、実践につながるよう支援したいと思います。ぜひ参加してください。

- ① 高血圧予防コース(全3回) * 本年度分は、7月9日に実施済
 - ② メタボ予防コース(全5回) * 7~9月実施、申込終了
 - ③ 糖尿病予防コース(全5回) * 10~12月実施、9月19日(木) 申込締切
 - ④ 慢性腎臓病予防コース(全3回) * 平成26年2月実施、12月20日(金) 申込締切
- * すでに、申込終了のコースもありますが、人数に余裕があれば参加可能です。詳細は健康づくり課 ☎(36) 1187 へ問い合わせを



メタボ予防紹介のパネルも展示