

3月度 衛生対策 「特定健診・特定保健指導を受けましょう」

特定健診・特定保健指導の制度が始まって5年が経過しましたが、当組合におけるメタボ該当率は変化がありません。逆に肥満者は増加傾向にありますので、特定健診・特定保健指導を活用しメタボ改善に努めましょう。

<メタボの基準>

Step1: 下記の基準に該当すれば内臓脂肪面積は100cm²以上あり

腹囲: 男性85cm以上、女性90cm以上

又は

BMI: 25以上(体重(kg) ÷身長(m) ÷身長(m))

Step2: リスクが一つでもあればメタボ(又は予備群)該当

血圧: 収縮期130mmHg以上又は拡張期85 mmHg以上

脂質: 中性脂肪150mg/dl以上又はHDLコレステロール40 mg/dl未満

血糖: 空腹時血糖100mg/dl以上又はHbA1c5.6 %以上



上記基準に該当する場合特定保健指導の対象となり、指導者との面談等を受けていただく事になります。

<今すぐできる改善ポイント>

①いつもより10分多く歩く、又は体を動かす

歩く速度を早くする、階段を使う等も立派な運動です。少しだけがんばれば出来そうなことを見つけ実践してみましょう。

②食事の内容を見直す

量やバランス、食事時間など、まずは自分が何をどれだけ食べているか振り返ってみましょう。

③飲酒は控えめに

1回の適量は日本酒で1合です。週2回の休肝日も忘れずに。

④禁煙

血管年齢を若く保つためには、禁煙が重要です。

