



特定保健指導のススメ

～メタボリックシンドロームと特定保健指導～

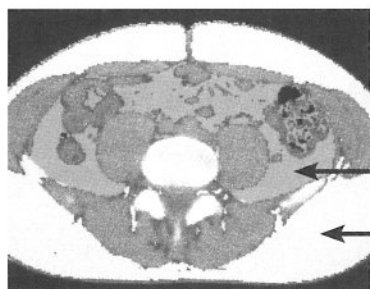
40歳以上の方が受検される各種健診（人間ドック・生活習慣病健診・婦人健診等）には特定健康診査の項目が含まれています。特定健康診査の結果、動機付け支援、積極的支援に該当した方には、後日、当組合より「特定保健指導」のご案内をお送りしています。「特定保健指導」に参加して、脱メタボを目指しませんか？

●メタボリックシンドロームは危険な病気の引きがね！

メタボリックシンドロームは、別名、「内臓脂肪症候群」といいます。食べすぎや運動不足によって、下の写真のように内臓のまわりに脂肪がつかます。この内臓脂肪からは、悪玉の物質が出ているため、**脂質異常、高血圧、高血糖**などが同時に起こります。

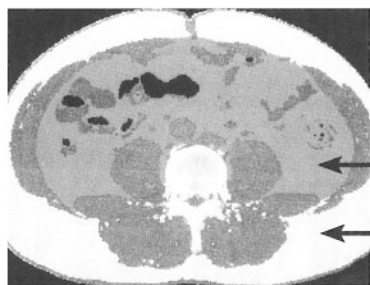
そして、これらの要素が重なることにより、動脈硬化の進行が早まり、ある日突然、**脳出血、脳梗塞、心筋梗塞**を発症するリスクが高まるとされています。しかし、減量して内臓脂肪を少なくすれば、そのリスクを少なくできるといわれています。

健康な人



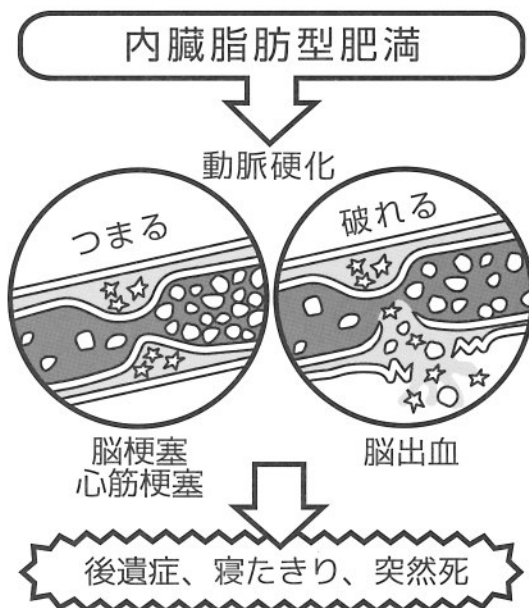
内臓脂肪
皮下脂肪

内臓脂肪型肥満の人



内臓脂肪
皮下脂肪

CT写真提供：元多摩海上ビル診療所院長・飯島敏彦先生



●内臓脂肪を減らすカギは、「腹七分目、バランスの良い食事」と「よく体を動かす」こと！

「内臓脂肪」は、つきやすく、取れやすいという特徴があります。減量して内臓脂肪を少なくするために用意されているプログラムが「特定保健指導」です。具体的には、6か月間の期間を設けて減量目標を定め、1日当たりの食事から減らすエネルギー量、運動で消費するエネルギー

量を算出します。保健師・管理栄養士が一人ひとりの生活スタイルに合わせた、減量に向けた生活習慣改善のための行動計画について、一緒に考えながらアドバイスします。実施期間中は定期的に、生活習慣改善の継続をサポートいたします。