

はじめよう！

おなかスツキリ 半年後

参加してみませんか？ 特定保健指導

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、内臓の
まわりに脂肪が蓄積されます。内臓
脂肪からは悪玉の物質が出されるた
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
梗塞などを発症する危険性が高まる

とされています。しかし、減量して
内臓脂肪を減らすことで、予防につ
ながることがわかっています。

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。

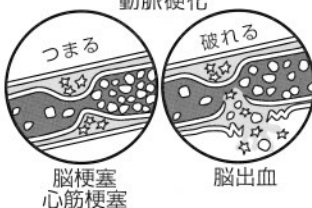
内臓脂肪型肥満



CT写真提供：元多摩海上ビル診療所院長・
飯島敏彦先生



動脈硬化



後遺症
寝たきり 突然死

では、特定保健指導に参加した2名の方の
6か月間の減量の成果をみてみましょう！

*以下のデータや取組み内容については、ご本人の承諾を得て掲載させていただいています。

K

積極的支援 に参加した

さんのプロフィール

46歳、男性。
仕事は主にデスクワーク。

きっかけ

上司のすすめと、自分の体のためにと
一念発起！

減量目標と行動計画

6か月間で - 8.9kg
1日当たりの削減量 350kcal
食事から 260kcal
→ アルコール焼酎 1杯分減らす
運動から 90kcal
→ 週4日、1駅前で降りて歩く

H

動機づけ支援 に参加した

さんのプロフィール

45歳、男性。
仕事は主にデスクワーク。

きっかけ

体重増加と疲れやすさの実感。
良い機会だと思い参加。

減量目標と行動計画

6か月間で - 5.9kg
1日当たりの削減量 230kcal
食事から 211kcal
→ 夕食後のお菓子は食べない
運動から 19kcal
→ 1駅分(15~20分)ウォー
キングを週2~3回から週4
~5回に増やす

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、動機づけ
支援、積極的支援に該当した方には、当組合より「特
定保健指導」のご案内をお送りしています。今回は、
特定保健指導にご参加いただいた方の取組みと成果を
ご紹介します。

目標達成のためには、
行動計画を具体的な内容にすることがポイント！