

# 楽しく食べて、正しく歩く 食事と運動をいっしょに学ぶ 「クッキング & ウォーキング教室」

HEALTH UP!!



クッキング&ウォーキング教室は、健診結果や予防効果が高いものを見ながら計画し、今年度から実施しています。6月に2回、10月に2回のスケジュールです。

健康のための運動と栄養を一度に学べる機会として、ウォーキングでストレスを解消した後、ヘルシーランチを作って食べる、楽しみながら健康づくりをする教室です。

ウォーキングでは、公民館の室内で、効果的な歩き方、ストレッチ、筋トレなどを実践しながら学びます。運動指導士が、運動の効果と実践するポイントを説明しながら指導し、会場は和やかな雰囲気です。

クッキングでは、市の管理栄養士が食事の量やバランスなどを工夫して紹介し、食生活改善推進員のお手伝いのもとで簡単な調理をし、楽しい試食会を行います。



- 1 運動前にしっかりとストレッチ
- 2 効果的な歩き方を学ぶ(有酸素運動)
- 3 管理栄養士と食の勉強と簡単な調理実習
- 4 お弁当をバランスよく「3・2・1弁当箱法」を実践



運動指導士  
飛田みつゑ先生



教室参加者  
苅部ヒサ子さん  
(本城町)

健康のために歩く。でも、なかなか実践できない方は、まずは家の周りをチェックする、花が咲いているのを見に行くなど、歩く行動範囲を少し広げるところから始めてみてください。歩くときのポイントは「歩幅を広くに歩く」「肘を後ろに振るように」。こうすると背筋が伸びて効果的です。みなさんも歩いて健康になりましょう。

健康のためのウォーキングと食事のことが学べると知って、仲間と一緒に参加しました。私は中性脂肪が高いので健康には気をつけて、市が開催する健康づくり関係の教室にはよく参加しています。いつも市が健康づくりのきっかけをつくってくれるので助かります。仲間と一緒に参加して、楽しく汗を流せるのがいいですね。

スケジュール  
(参加費無料)

- 6/21(金) ※終了しました  
9:30~13:00  
千代川公民館ホール  
(19名参加)
- 6/25(火) ※終了しました  
9:30~13:00  
下妻公民館2階大会議室  
(23名参加)
- 10/18(金)  
9:30~13:00  
千代川公民館ホール  
(定員25名)
- 10/29(火)  
9:30~13:00  
下妻公民館2階大会議室  
(定員25名)

**特** 定健診を受診した結果、メタボに該当された方に行われる「特定保健指導」は、「保健師にいろいろ言われるのが面倒」「忙しくて時間が作れない」そんな理由から特定健診の受診自体を敬遠されている方もいるようです。

一口に「メタボに該当」と言っても、太りすぎ、突出して血圧が高い、血糖値が高めと、体の状態は人によって様々です。

「特定保健指導」は、特定健診を受診して「メタボの芽」が出始めている方に生活習慣を改善していくためのプログラムです。特定保健指導は特定健診とセットになっていて、保健師や管理栄養士が生活習慣を聞き取り、6か月間の食事や運動など、具体的に組み合わせた行動計画を立てていきます。

支援の流れは、メタボになるリスクによって、動機づけ支援(メタボ予備軍)と積極的支援(メタボ該当)の2つに分けられます。

「動機づけ支援」ならリスクがまだ小さいので少し頑張れば検査値も良くなるはずです。確実にできる目

健診結果でメタボに：  
保健師・管理栄養士が  
あなたをサポート

## 特定保健指導対象者の選定と支援の流れ

| 特定保健指導者の選定                   | 支援の流れ  |
|------------------------------|--|
| <b>動機づけ支援<br/>(メタボ予備軍)とは</b> | メタボのリスクが現れ始めた段階です。今のうちに生活習慣を見直して来年の健診では「異常なし」を目指しましょう。 |
| <b>積極的支援<br/>(メタボ該当)とは</b>   | メタボのリスクが高くなってきた状態です。より生活習慣改善の効果上げるため、3か月以上のサポートが行われます。 |

「積極的支援」で改善計画を立ててみたものの、思ったように取り組めないときは、保健師や管理栄養士に相談してみましょう。改善計画を見直し、ほかの取り組み方で挑戦することが必要な場合もあります。

## 目的は「腹囲」と「体重」を落とすこと

- 目標とする腹囲と体重
- ・ 腹囲  
男性 85 cm 未満  
女性 90 cm 未満
- ・ 体重  
BMI 25 未満
- ・ 改善の目安とされる  
健診時体重の 5% 減

メタボとは、腹部にたまり過ぎた内臓脂肪が、高血圧・脂質異常症・高血糖などを促進させることにより、動脈硬化が急激に進行する状態です。

その解消のために一番大切なのは、お腹の脂肪を減らすこと。

つまり、健康的なダイエットです。そのために生活の見直しと運動量アップの2つの方法があります。市では健康づくりのための「各種健康教室」を開催しています。個人の生活リズムや習慣によって、取り組みやすい方法は異なります。自分ができる方法を選びましょう。



## 健診を毎年受けて 体の状態を知るのが第一歩

体の状態が分からなければ、対策の取りようがありません。だからこそ、まずは健診を受けることが大切です。健診を受けると、1年目は「発見」、2年目からは「変化」、4年5年と続けると「傾向」が見えてきます。昨年度、みなさんは健診を受けましたか。受けた方も受けていない方も、今年度はぜひ健診を受けてください。

特定健診(基本健診)は、前半の日程が終了し、また9月から後半の日程が始まります。市保健センターで実施しますので、たくさんの方のお越しをお待ちしています。

なお、特定健診の受診で、40歳から74歳までの国民健康保険以外の方は、ご加入の各保険組合にご確認ください。

保健センターでは、健診をきっかけに健康寿命を延ばすための事業を用意していますので、ぜひご利用ください。



私たちがみなさんの健康管理をサポートします