

特集 健康 市職員がチャレンジ!

メタボ脱出大作戦 やったもん勝ち!

若い頃はスリムで素敵だったのに、いつの間にか周囲にメタボと言われるようになってしまった…そんなアナタ! もう遅いとあきらめていませんか? いいえ、メタボ脱出はいつからでも「やったもん勝ち」です。それを体を張って証明するために、メタボの危険が忍び寄っていきそうな職員にひと肌脱いでもらいました。

健康推進課(☎0848-24-1962)

チャレンジ前の
2人

2人の市職員がチャレンジしました!

若い頃は…



若い頃は…



福祉保健部 田房部長

はっさく剥きとなまこ捕りの名人。コンビニを巨大冷蔵庫と呼び、夕食前にチキンとコーラを買い食いするのが日課…

瀬戸田支所しまおこし課 森田課長

2年前に禁煙に成功! しかしごはんがおいしくなり体重が10kgも増えてしまった…。楽しくお酒を飲むのが好きで、おうちでも毎日晩酌が欠かせない。

チャレンジの成果はどうだったのでしょうか? 次頁をご覧ください。

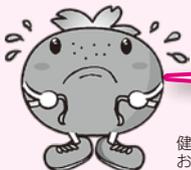
教えて! よくあるメタボの疑問

太っとるけって、何かいけんことある?



メタボは、太っているだけではありません!

メタボ(メタボリックシンドローム)とは、内臓脂肪のたまりすぎ(内臓脂肪型肥満)に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上を合併した状態です。



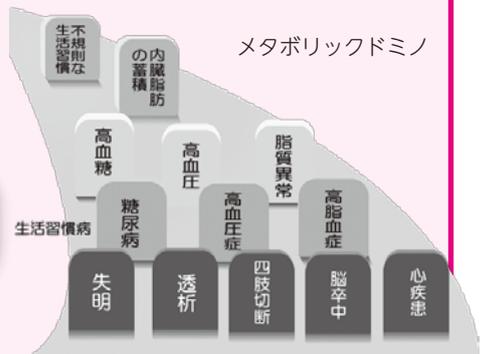
健康おのみち21
おのみちい

メタボまたはその予備軍は、女性の5人に1人、男性では2人に1人! あなたは大丈夫?

メタボから、ドミノ倒しのように次々と病気が起こってしまいます

右のメタボリックドミノにあるとおり、メタボは最終的には生活の質や命に関わるさまざまな病気に繋がります。メタボではこういった病気になる可能性がメタボでない人の**数十倍**にもなると言われています。

不適切な生活習慣を見直し肥満を解消して、ドミノをできるだけ早くストップしなげや!



脱メタボチャレンジの道のり



スタート

なぜメタボになったのか？原因となる生活習慣に「気づく」ことがポイントです。目標と、実践内容を保健師と一緒に考えます。

～コツコツ実践期間
[4カ月間]～



田房部長

体重
85kg
腹囲
105cm

若い頃はおへその下まで腹筋が割れとったんよ～



(本当かな…?)

アウト!



2カ月後

ベルトの穴ひとつ分痩せた!
体重計に乗るのが楽しくて
楽しくて♪



2カ月後

目標「腹囲を85cm以下に！」

[実践内容]

- ・職場でエレベーターを使わない
- ・好きなコーラや夕方の間食をやめる
- ・シルバーリハビリ体操をする



自分に厳しい目標でしたが、頑張っていますね。腰痛が出ているので腰に負担のかかる体操は控えましょう。



森田課長

体重
78.2kg
腹囲
98.5cm

職場でも脱メタボ宣言!
おやつを与えないでね。



体重記録がオススメですですよ。



目標は守りきれないけど、体重は減ってきょうど～!これからウォーキングの回数を増やして、ラストスパート!

2カ月後

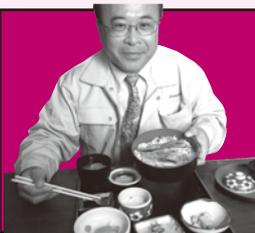
2カ月後



目標「体重を4kg減らす！」

[実践内容]

- ・ウォーキングを週最低1回
- ・食事の「もうひとつ」をやめる
- ・夜21時以降食べない



目標は軌道修正しながらでOKですよ!無理なく続けられる方法で減らしていきますよ。

担当保健師より



教えて!生活習慣見直しのポイント

食事で摂りすぎのエネルギーを減らすか、運動で消費するエネルギーを増やすことをバランスよく取り入れると効果的です。7,000kcal=体重1kg分に相当します。※運動は体調によっておすすめできない場合がありますので、医師と相談のうえ行いましょう。

【食事】田房部長が我慢したチキン

1本あたり288kcal



×約24本=7,000kcal

24本我慢できれば-1kg!



【運動】森田課長が頑張ったウォーキング

1時間あたり約240kcal(体重80kgの場合)



×約29回=7,000kcal

1時間×29回歩けば-1kg!
30分ずつなどに分けてもいいんだって。



メタボ脱出大作戦 やったもん勝ち!



これまでの努力とその成果を振り返ります。
脱メタボチャレンジの道のりはこれでおしまいではありません。
いつまでも元気でいられるように、今後もよい習慣を続けてくださいね。

体重
75.7kg
腹囲
97.2cm

足が組めるようになっ
て大満足の笑顔

Q:よい効果はありましたか?

睡眠中のイビキが減って熟睡できるようになったのか、夜中に起きることがなくなったし、足の爪を切るのや靴下をはくのも楽になったのが嬉しいです。

Q:4か月間を振り返ってみてどうですか?

以前までは苦勞して太っていたなあと思います。悪い習慣を断ち切れば必ず効果が出ると実感できました。

脱メタボにはまずきっかけ! 体重計なんて何年も乗ってなかったのに1日2回測定・記録することを始めてみると、減っていくのが楽しくなってここまで頑張れました!

今日くらいは久々に
コーラを飲みたいなあ〜。



やると決めたらやりきる部長、カッコよかったです! 減量で得られた喜びを忘れず、これからも維持してくださいね。

担当保健師より

before
(ビフォー)

after
(アフター)

なんと
-9.3kg

体重 71.3kg
腹囲 92cm

担当保健師と大喜び!

後半の追い上げが素晴らしかったですね! 血圧も上が150台→120台と正常値に下がったんですね。毎日の運動の成果だと思います。

Q:どんなことに気を付けましたか?

晩酌をやめるのが難しいので、昼食の選び方を工夫しました。最後の1カ月はほぼ毎日、朝か夜に1時間ほどウォーキングをしました。

Q:大変だったことは?

夜食のカップめんを我慢していたのは辛かった。今後は、食べたら運動を増やすなど、食事と運動のバランスを工夫しながら楽しく続けたいです。

Q:メタボが気になる市民の人にメッセージを!

歩いてみると、頑張っている仲間がたくさんいるなあ実感できますよ。皆さんも一緒に歩きませんか?

before
(ビフォー)

after
(アフター)

びっくり
-6.9kg

あなたもチャレンジ!メタボ脱出 ~あなたに合った方法を一緒に考えます!~

市では以下のような、市民の人の脱メタボチャレンジへの支援を行っています。ぜひご利用ください。

●国保の特定保健指導

特定健診の結果をもとに対象者が無料で受けられる、6か月間の生活習慣改善の支援プログラムです! このプログラムで、約8割が体重・腹囲に変化がありました。



●成人健康相談

どなたでも自由にお越しいただける健康相談を、市内各所で定期的に行っています。保健師や栄養士の個別相談が無料で受けられます。日程は広報おのみちでお知らせしています(今月号は9頁をご覧ください)。