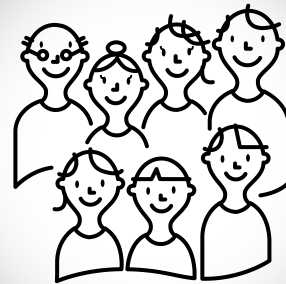


～健康生活を目指して～

K・Kさんの生活改善実録

(45歳)

後編



市民健康ガイド

●先月号からのあらすじ

平成27年に受けた健診で特定保健指導が必要と判定されたK・Kさん45歳男性。保健師の勧めで意を決して6カ月間の生活改善に取り組むことに。初回面接で管理栄養士と現在の食習慣、運動習慣などを振り返り、6カ月後の目標と自分ができる行動計画を立てたところでした。さて、その後は…

① 1カ月後の支援面接

食生活面は、毎日の飲酒習慣を週2回に減らし、お菓子などの間食の回数や量を減らしたことで、身体活動面はできるだけ階段を使うように取り組みました。

② 2カ月後の支援面接

飲酒は週2回に減らしたままで、身体活動量計で測定した活動量の記録をつけ始めました。体重は3.5kg減り、効果を感じ始めました。

③ 3カ月後の支援面接

飲酒は週1～2回程度で飲まなくても気にならなくなり、野菜も多めに食べるようにしました。しかし、お菓子などの間食が少し増え、身体活動面は長時間椅子に座る日が多くなり運動不足を自覚しました。

④ 6カ月後の支援面接

週2回の飲酒が習慣化し、お菓子やジュース類は減らすことを続けました。運動だけは時間が取れなく取り組みの中で難しかったようですが、身体活動量を測定しながら活動量を調整しました。

(取り組み後の検査結果)

| | 体 重 | B M I (肥満度) | 腹 囲 | H D L (脂質) | L D L (脂質) | G O T (肝機能) | G T P (肝機能) | γ-GTP (肝機能) | HbA 1c (血糖) | 尿 酸 |
|--------|-------------|----------------|-----------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------|
| 基準値 | | 18.5～24.9 | 85未満 | 40以上 | 119以下 | 30以下 | 30以下 | 50以下 | 5.5以下 | 7.0以下 |
| 27年11月 | 76.3 | 26.8 | 91 | 41 | 199 | 44 | 63 | 62 | 5.7 | 7.0 |
| 6カ月後 | 73.5 | 25.9 | 89 | 44 | 198 | 23 | 31 | 43 | 5.8 | 6.7 |

BMIや腹囲が減ってすっきり体型になり、肝機能の数値が大幅に改善し、尿酸値も減りました。ご自分でも、やせた感じを実感し、肝機能の数値が低下し目標達成できたことを喜んでいました。

今回の成果で、続けられる自信をつけたK・Kさんは、さらなる目標を、体重69kg、腹囲84cm、LDLコレステロールとHbA1cの正常値化に設定し、継続することを心に決めました。

元気がみつかるところ

「ほろカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話ししませんか。

日 時 10月13日(木) 14:00～16:00

場 所 あかびらチャレンジショップKANA-YELL(旧甘太郎)

テーマ 「生活不活発病について」

今月の
お知らせ

今年最後の バスツアー検診のお知らせ

札幌対がん協会検診センター

◆日 時

11月15日(火)

7時30分市役所前発(無料送迎付)。帰りは14時30分ころ市役所前着の予定です。

◆申込方法

検診受付専用電話

☎34-2280

平日8時30分から17時00分まで
そのほか、郵便やファックス、インターネットでも申込みが可能です。詳しくは、広報4月号折込チラシをご覧ください。

※広報4月号折込チラシは、交流センターみらい・総合体育館・茂尻支所・平岸連絡所・市役所健康づくり推進係窓口においてありますので、ご利用ください。

◆申込締切

10月28日(金)まで

※申込み締切り後は、ご相談ください。



| 検診の種類 | 検診内容 | 対象 | 料 金 | |
|-----------|-------------------------|---|---|----------------------|
| 特定健診・健康診査 | 身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査・診察など | 特定健診 : 赤平市国保(40~74歳) 健康診査 : 後期高齢者医療(75歳以上)・生保(40歳以上) 20歳代・30歳代健診 : 20~30歳代で職場などで健診を受ける機会のない方 | ・赤平市国保、後期高齢者医療の方、40歳以上の生活保護受給者は、無料。 ・上記以外の保険の方は各保険者にお問合せの上、受診券を発行してもらってください。 ・20~30歳代の方は1,000円(非課税・生保は500円) | |
| がん検診 | 胃がん | 胃バリウム検査 | 各1,000円 肺がん(胸部レントゲン) 500円 生活保護受給者・市民税非課税世帯の方は各500円 子宮頸部がん自費5,350円 乳がん自費6,180円 | |
| | 肺がん | 胸部レントゲン検査 | | |
| | 大腸がん | 便潜血検査(2日間) | | |
| | 子宮頸部がん | 子宮頸部細胞診 | | 女性20歳以上 昨年度受診者は自費 |
| | 乳がん (マンモグラフィーのみ) | マンモグラフィー検査 | | 女性40歳以上 昨年度受診者は自費 |
| 肝炎検査 | 血液検査 | 40歳以上で過去に肝炎検査を受けたことがない方 | | |
| エキノコックス検査 | 血液検査 | 小学3年生以上 | 300円 | |

※ほかにも、肺ヘリカルCT・骨粗しょう症検査・前立腺がん検診・腹部エコー・内臓脂肪測定などを自費で受けることができます。(料金はお申込み時にご確認ください。)

※次の方は申込み時にお申し出ください。

- ・平成27年度非課税世帯の方・生活保護受給者。確認ができ次第、検診料金を減額します。
- ・乳・子宮頸部・大腸がん検診無料クーポン及び、無料子宮頸部がん検診受診券をお持ちの方。

問合せ 健康づくり推進係 TEL 32-5665 FAX 34-4183