



～健康生活を目指して～

## K・Kさんの生活改善実録 前編



### ●K・Kさんの紹介

平成24年から毎年欠かさず特定健診を受けていましたが、検査結果は、腹囲、血中脂質、肝機能、血糖、尿酸が基準値を超えていました。自分では「お酒が原因。野菜をとるなど気をつけていればなんとかなる。」と思っていましたが、平成27年11月に受けた健診で、とうとう**特定保健指導**が必要と判定され、保健師の勧めで意を決し6カ月間の生活改善に取り組みました。

※特定保健指導とは、特定健診の結果を元に栄養士や保健師と面接を行い、3カ月以上継続して実践的な支援を受けることを言います。

(K・Kさんの健診結果)

項目	基準値	24年	25年	26年	27年
B M I (肥満度)	18.5～24.9	26.6	25.4	26.1	26.8
腹 囲	85未満	92	89	91	91
HDLコレステロール (脂 質)	40以上	41	48	43	41
LDLコレステロール (脂 質)	119以下	146	174	197	199
G O T (肝機能)	30以下	24	27	41	44
G T P (肝機能)	30以下	35	35	55	63
γ-G T P (肝機能)	50以下	34	38	51	62
H b A 1 c (血 糖)	5.5以下	5.6	5.6	5.6	5.7
尿 酸	7.0以下	6.9	7.3	8.9	7.0

### 1. 初回面接

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ました。しかし、ご本人は「意志が弱いので、やれるかどうか自信はない。」という中でのスタートでした。

目 標:半年後の血液検査の数値がよくなる。

行動計画:①飲酒を減らし、休肝日をつくる。②卵や動物性脂肪を減らす。③体をできるだけ動かす。

(健康づくり推進係から、身体活動量計測器を貸り測定する)

※来月号で生活改善の取組みと結果をお知らせします。

元気がみつかる場所  
「ほほカフェ」

「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	9月8日(木) 14:00～16:00
場 所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
テーマ	「体成分測定 ～自分の体を知ろう～」



今月の  
お知らせ



男女とも受診できる日

10月29日(土)

## 秋の集団検診

乳がん・子宮頸部がん以外の検診を実施  
7時00分～9時30分

女性限定の日

10月30日(日)

## レディース検診

1日ですべての検診が可能  
7時00分～16時00分  
※スタッフには男性もいます

**検診会場** 市コミュニティセンター(市役所併設)

**申込み方法** 検診受付専用電話 ☎34-2280 平日 8時30分～17時00分  
▶ 郵便、ファックス、インターネットでも申込み可能です。詳しくは、広報4月号折込みチラシをご覧ください。  
▶ 広報4月号折込みチラシは、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あります。

**申込み締切** 10月14日(金)必着分まで

検診の種類	検査内容	対象者	検診料金 ※2
特定健診	身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、診察など	40歳以上の赤平市国保	無料
健康診査		後期高齢者医療該当の赤平市民	
20・30歳代健診		20～39歳の赤平市民	1,000円
胃がん検診	胃バリウム検査	30歳以上の赤平市民	各1,000円 ※2
肺がん検診	胸部レントゲン検査		
大腸がん検診 ※3	便潜血検査・2日間		
乳がん検診 ※3	触診・マンモグラフィ検査	40歳以上 ※1	肺がん検診のみ 500円
子宮頸部がん検診 ※3	子宮頸部細胞診	20歳以上 ※1	
肝炎検査	血液検査	40歳以上で過去に肝炎検査を受けていない方	300円
エキノコックス症検査		小学3年生以上	

※1前年度受診した方は対象になりません。(2年に1回の検診)

※2平成27年度市民税非課税世帯・生活保護受給者の方は、申込時に申請するとがん検診・肝炎検査の検診料金1,000円が500円に減額されます。

※3大腸がん・乳がん・子宮頸部がん検診の「がん検診無料クーポン券」をお持ちの方は無料で受けられます。検診申込み時にお知らせください。(対象者には、5月中旬にクーポン券が送付されています)。

また、30歳の方に子宮頸部がん検診「無料受診券」を発行していますのでご利用ください。(対象者には7月初旬に受診券が送付されています)。