



すこやか洞爺湖

健康福祉センター ☎76 - 4006

わが町のメタボリックシンドローム対策 『シエイプアップくらぶ』 を紹介します！

メタボリック シンドロームとは

平 成18年の医療制度改革において、平成27年度までに糖尿病予備軍を25%削減することを目標に「メタボリックシンドローム」に着目した特定検診・特定保健指導の実施が各保険者に義務づけられました。洞爺湖町でも、今年の4月から洞爺湖町国民健康保険に加入している40〜74歳の方に対し、特定検診・特定保健指導がスタートしました。

洞爺湖町の死亡統計を見ると、がん・脳血管疾患で亡くなる比率が全道・全国平均に比べて高く、特に心疾患による死亡は全道・全国の倍以上になっています。また、過去5年間の虚血性心疾患狭心症・心筋梗塞などと脳血管疾患（脳梗塞・脳出血など）による死亡状況を年齢別にみると、働き盛りの40代から脳血管疾患、50代から虚血性心疾患による死亡が増えはじめ、特に男性に目立ちます。

を紹介します！

洞爺湖町では肥満者の割合が検診受診者の30%を占めていることから、内臓脂肪の蓄積に「高血圧」「高血糖」「脂質代謝異常」のいずれか2項目以上を併せもつ「メタボリックシンドローム」の状況が知らないうちに血管を傷つけ、40代・50代で心疾患や脳血管疾患を発症し、亡くなったりする...と関連づけられて考えることができます。

『シエイプアップ くらぶ』

そこで、洞爺湖町では平成17年度からメタボリックシンドローム対策の一環として、生活習慣病予備軍を対象に『シエイプアップくらぶ』を開設しています。

『シエイプアップくらぶ』は1月から3カ月間、運動編と栄養編からなる全7回の教室です。



参加料は無料で、運動編・栄養編ともに外部講師による講話や実践となっています。

昨年の運動編では体力測定やボールを使ったエクササイズ、音楽に合わせて体を動かすリズム運動などで心地よい汗をかきました。栄養編では「おいしく、賢くカロリーセーブ」をテーマに食事や嗜好品の摂り方についてデモンストラクションや試食を通して学ぶことができました。初めは知らない者同士という緊張感もありましたが、会を重ねることに参加者同士の交流も生まれ、参加者のみなさまから「たくさん運動で楽しく過ごせた」、「少しでも歩くよう心がけるようになった」、「よく考えて食べるようになった」、「問食に気をつけるようになった」など、好評のうちに全7回を終了しました。

これまで一期生から始まり、二期生・三期生と計51名が参加しています。なかには教室参加中に3〜4kgの減量に成功した方もおり、実績を積み上げているところです。

年に一度は 特定検診を！



特 定検診・特定保健指導のスタートに伴い、今年度から『シエイプアップくらぶ』の対象者は特定検診を受けた結果、「積極的支援」と「動機づけ支援」が必要な方となります。

内臓脂肪型肥満を起因とする糖尿病、高脂血症、高血圧症は予防可能であり、発症してもコントロールすることで重症化を予防できると言われています。洞爺湖町の皆さんが検診結果と日頃の生活習慣、疾患発症の関係を理解し、生活習慣を改善することでこれからも元気でいられるよう支援していきますので、年に1度は特定検診を受診し、「ご自身の健康や日頃の生活を振り返る機会としてください。