

意識改革から行動改革へ 参加者の声

◆健康を守るために

メタボを予防・改善するためには、「運動すること」と「食生活」。言葉で説明することは簡単ですが、これを実践し、さらに継続していくことは容易ではありません。

今回の教室は、ほんのきっかけづくりに過ぎません。これからどう継続していくかが一番重要となります。教室ではメタボの仕組みを知り、運動の方法を知り、食生活で気を付けるべき点などを学びました。これはとても大きな一歩です。

テレビや新聞などでメタボの脅威が騒がれる中、多くの方が健康のために自主的に取り組んでいます。一方で、メタボをひとごとと考え、また、「自分はすでにメタボ」とあきらめて何も手を打たない方がいることも事実です。

「健康」のためにできること。それは自らの意識を変え、自らが行動するしかありません。まずは、健診を受けて自分の今の状態を確認しましょう。その結果と正面から向き合い、自分のできることを探しましょう。

1日1万歩を目標に、毎日歩くようにしています

何年も前からやせなきゃいけないなど思っていました。この機会にやってみようと思いました。2月から始めて3キロくらいやせましたね。今では1日1万歩を目標に、毎日歩くようにしています。以前から、食事の面では気を付けていました。あまり食べ過ぎないよ

うに腹八分目に抑えたり、間食をあまりしないようにしたりですね。スポーツメイト白石蔵王でのトレーニングも、週3回を1年続けようと思っています。後は自宅で頑張ります。徐々に体重が減っていることを実感しているので、目標に向けて頑張りたいですね。



白石 峯子さん (運動編・食事編の両方に参加)

この教室での話が家族のコミュニケーションに

息子夫婦と孫の6人暮らしという松野さん。「食事の面で気を付けたいと思い、私が妻を誘いました」と話す榮夫さん。続けて、「私が直接料理することはないですが、いろいろなアイデアをうちに持って帰って、子どもたちに話していました。家族の共通の話題になっていました

ね」と話してくれました。最後に、「意識が変わりましたね。思っていたよりもなかなかできないことです。分からないことも多いので、こういう企画があればまた参加したいです」と笑顔で話してくれました。夫婦や家族との会話を通じて、一層意識が高まったそうです。



松野 榮夫さん・京子さん (食事編にご夫婦で参加)

以前よりも元気になったような気がします

毎年、健診は受けていました。自分でもウォーキングなど健康に気を遣っていましたが、市からこの教室のお知らせが届き受けてみようと思いました。この教室をきっかけにものごく意識が変わりましたね。食生活も気を付けて、運動もするようになりました。特に、食事の面

では、カロリーのことなどを意識するようになり、いろいろと勉強になりました。3カ月で体重が3キロくらい減ってきました。運動の量も増えましたね。1、2年前よりも元気になったような気がします。今後も続けていきたいですね。



齋藤 欣治さん (運動編・食事編の両方に参加)

自分や家族のために…特定健診を受けましょう

◆もうひとつの目的

特定健診はメタボに着目した健診ですが、同時に「血管の傷み具合」を確認することも大きな目的となります。高血圧や高血糖などは、すべて血管を傷める原因です。特定健診では、目では見えない血管の傷み具合が分かります。

高血圧や糖尿病に代表される生活習慣病は突然発病するので、その予兆が発見できると言われ

ています。健診を受けて、病気の予兆となる情報を得ることが予防につながります。自分の健康を守り、高齢社会における医療費の増加を防ぐためにも、毎年、継続して受診することが大切です。これからの幸せな人生のためにも、さあ、特定健診を受けましょう！

◆8月中旬に受診票を送付します

40歳から74歳までの国保加入者と、後期高齢者医療制度の加入者(希望者)に「受診票」を送付します。受診方法は「集団健診」と「個別健診」の2通りです。「集団健診」は、本市の総合健診の日程に合わせて受診することができます。「個別健診」は、本市が指定する医療機関で、8月25日(水)から10月30日(土)まで受診できます。受診に当たっては、事前に医療機関にお

■ 総合健診の実施日程と会場 ■

Table with columns: 月日, 曜日, 実施地区, 時間, 実施場所. Lists dates from 8/25 to 10/8 and locations like 三住, 八宮, 深谷, etc.

① 健診を受診される方は、受診票と健康保険証を必ずご持参ください。

② 血液検査は空腹状態で検査します。午前の受診者は当日の朝食を、午後の受診者は当日の昼食を食べないようご注意ください。

③ 尿は、検診会場に出掛ける前に採取してご持参ください。



※特定健診や総合健診の詳細は、健康推進課まで気軽にお問い合わせください。

●問い合わせ先 健康推進課 ☎22-1362

■自己負担額が変わります

本市の国保加入者のうち、70歳から74歳の方の自己負担額が変わりますので、ご理解ください(社会保険などの方は、各保険者が指定した額となります)。

Table with columns: 年齢区分, 集団健診の自己負担額, 個別健診の自己負担額. Shows amounts like 1,500円 and 2,000円.