

メタボを 防ぐために

～仲間と共に健康サークルをつくろう～



中央建設国保組合の過去5年間の医療費は毎年増え続けています。医療費が増えれば保険料が引上げられます。医療費の多くは生活習慣病が占めています。

平成20年4月から「高齢者の医療の確保に関する法律」により、生活習慣病予防のためのメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健診・特定保健指導が保険者に義務化されました。

福島県支部は平成20年度4,782人(51%)の組合員・家族が特定健診を受診したことで予防医療が進み、月額医療費が31,769円(前年度比マイナス344円)になりました。

しかし、40歳以上の組合員・家族の1/3がメタボリックシンドローム又はその予備群となっています。その方は、特定保健指導により肥満の改善をはからなければなりません。

組合員・家族の皆様。この特定保健指導用パンフレットの内容を日常生活に取り入れ健康増進に努めてください。

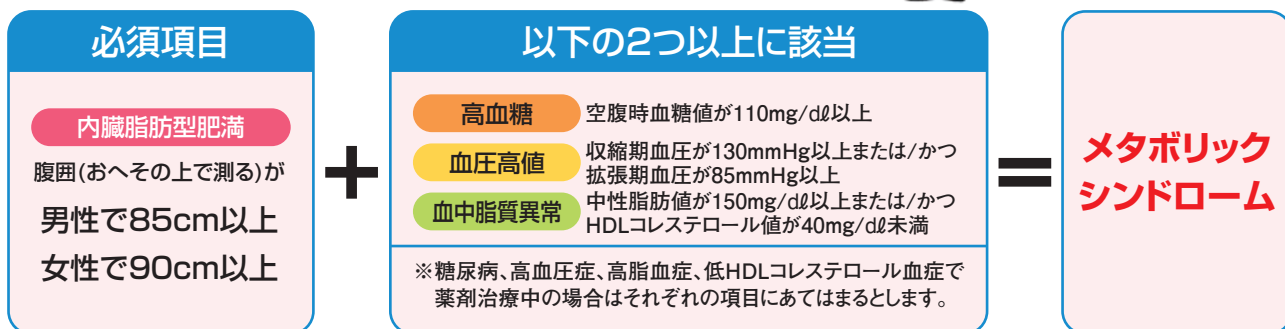
中央建設国民健康保険組合 福島県支部

〒969-1302 福島県安達郡大玉村玉井字北ノ内65-1
TEL (0243) 68-2121 FAX (0243) 68-2122
URL <http://www.kensetufukushima.gr.jp>
E-mail kenren@kensetufukushima.gr.jp

「ちょっと高め」はもうキケン!

メタボリックシンドロームか否かは、こうやって診断される

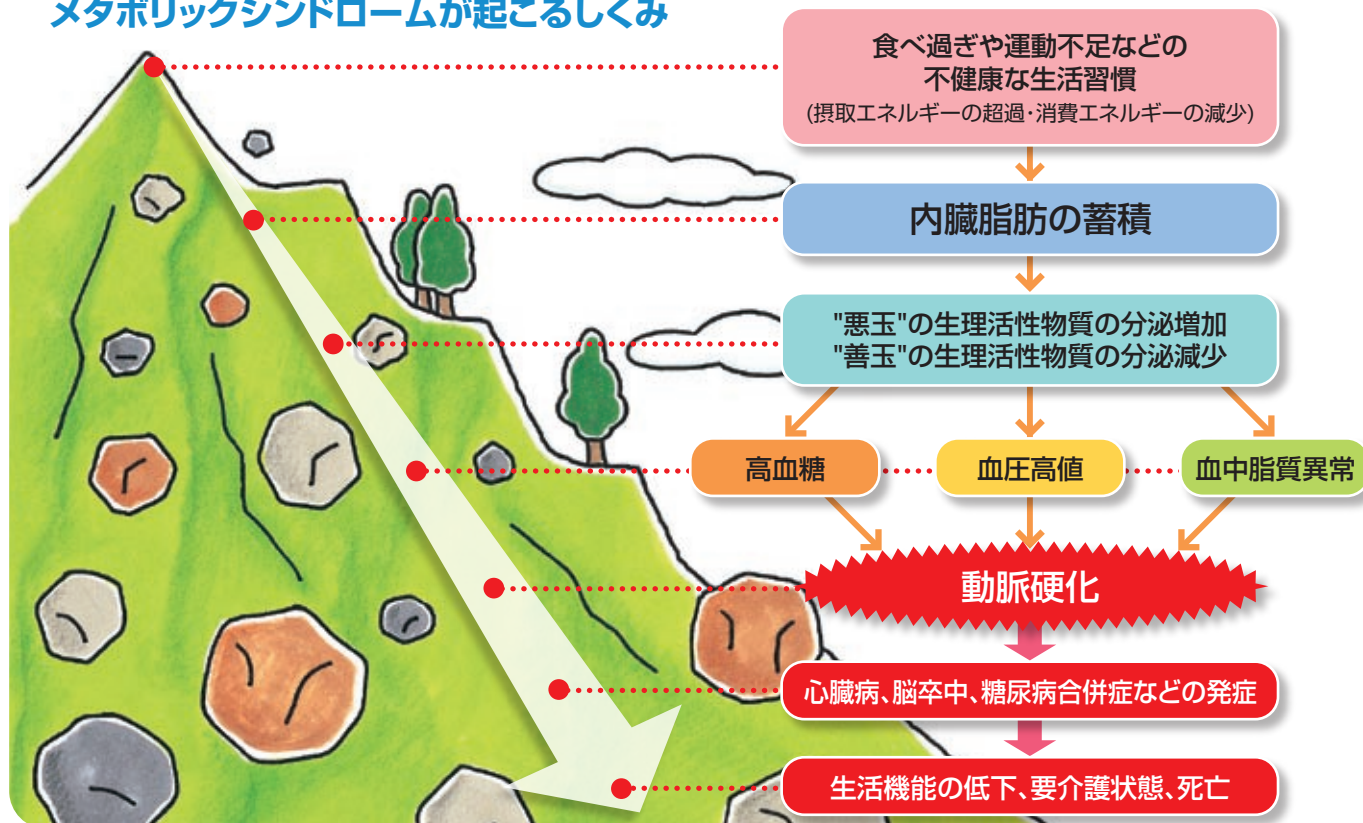
自分がメタボリックシンドロームになっているかどうかの診断基準は、内臓脂肪型肥満を必須項目として、高血糖、血圧高値、血中脂質異常(高脂血)の3つのうち、2つ以上あてはまるのが条件となります。この診断法は世界的なものですが、日本人のデータに基づいた具体的な基準値が平成17年につくられました。



不健康な生活習慣がメタボリックシンドロームを加速度的に進行させる

脂肪細胞は、単なる余剰エネルギーの貯蔵庫ではなく、実にさまざまな生理活性物質を分泌しています。その中には、体にとってよい働きをする"善玉"もあれば、健康を損なう"悪玉"もあります。内臓脂肪が蓄積されると、高血糖や血圧高値、血中脂質異常などの原因となる"悪玉"の生理活性物質の分泌が増える一方、これらを抑える"善玉"の生理活性物質の分泌が減ります。こうした状態が続くことで、まさに坂を転がるようにメタボリックシンドロームが進行してしまうのです。

メタボリックシンドロームが起こるしくみ



チェックシート メタボリックシンドローム わたしの危険度はどのくらい？

あてはまる項目の数で危険度がわかる

あてはまる項目にチェックを入れましょう。

※まず「肥満」の項目からスタート、その後他の項目をチェックしてください。

肥 満

- 腹囲が男性85cm／女性90cm以上である.....
 - BMIが25.0以上である.....
 - 20歳のときと比べて体重が10kg以上増加している.....
 - おなかが出ているのに、おなかの肉をつまんだときの厚みが2cm以下だ.....
- ※おなかの肉が2cm以上つまめる場合は、皮下脂肪型肥満と考えられます。



該当数がゼロの人

運 動

- 1年以上継続している運動習慣（1回30分以上の運動を週2回以上がめやす）がない.....
- 1日の歩行時間は1時間未満だ.....
- 同世代の同性の人と比べて歩く速度が遅いほうだ.....
- 仕事はデスクワークが中心だ.....
- こまめに家事をこなすほうではない.....
- なるべくエレベーターやエスカレーターを使う.....
- 近場でもつい乗り物に乗ってしまう.....
- 電車ではなるべく座ろうとする.....

食生活

- 朝食を抜くことが多い.....
- 早食い、ドガ食い、ながら食が多い.....
- 夜食や間食をとることが多い.....
- つい満腹になるまで食べてしまう.....
- 味の濃いものや脂っこいものが好きだ.....
- 野菜は嫌いであまり食べない.....
- 外食や出来合いの総菜ですませることが多い.....
- 夕食を午後9時以降にとることが多い.....
- お菓子や甘い飲み物は毎日欠かさない.....

喫 煙

- たばこを吸っている.....
- たばこを吸っているがやめようとは思わない.....
- 周囲にたばこを吸う人が多い.....



飲 酒

- ほぼ毎日お酒を飲む.....
 - あまり食べずに飲むことが多い.....
 - 1日の平均飲酒量は.....
- ビール中ビン2本以上*だ
*または日本酒2合以上、ワイングラス3杯以上

その他の生活習慣

- 睡眠時間は1日6時間に満たない.....
- 夜更かしや朝寝坊をしてしまうことが多い.....
- 休日は家の中でゴロゴロしていることが多い.....
- 「これが趣味」といえるものがない.....
- 自分だけの時間がなかなか確保できない.....
- 職場や家庭でストレスを感じることが多い.....
- 体重や腹囲をはかる習慣がない.....

いずれかに該当した人

該当数が20個以上

あなたはレッドカード

危険！

メタボリックシンドローム、またはその予備群になる危険性が極めて高い状態です。今すぐ生活改善のプログラムをはじめましょう。血糖、血圧、血中脂質の値も確認しましょう。

該当数が6〜19個

あなたはイエローカード

要注意！

このままの生活習慣を続けると、やがてメタボリックシンドロームへと進んでいく危険性があります。生活改善に積極的に取り組みましょう。

該当数が5個以下

あなたは今のところ合格点

安全圏

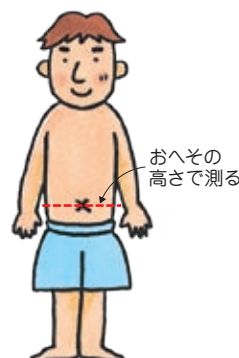
今のところメタボリックシンドロームの危険性は低いようです。チェックの入った項目を改善するとともに、さらによい生活習慣を続けていきましょう。

正しい腹囲の測り方

両足をそろえて立ち、両腕は体の横に自然に下げる。

体の力を抜き、普通の呼吸で息をはいた終わりにおへその高さの腹囲を測る。

正確な計測を行うために下着をつけない状態で(洗濯ばさみなどで服を巻き上げてよい)。



メタボリックシンドロームを 予防しよう

食事

食べすぎ・飲みすぎを防ぐ 食習慣10のポイント

1 1日3食、決まった 時間に食べる。

欠食の後はドカ食いしやすく肥満のもとです。朝食を食べていない人は、牛乳や果物など手軽に用意できるもので食べる習慣をつけましょう。

2 腹八分目を守り、 食べすぎを防ぐ。

「今日はこれだけ食べる」と食べる量を決めておきましょう。1日単位より週単位で食べる量の調整を行いましょう。

3 就寝2~3時間前に 夕食をすませる。

夜間、しかも就寝前の食事は内臓脂肪蓄積に直結!寝る前の食事は禁物です。

4 脂っぽいものは控え、 副菜を先に食べる。

脂質のとりすぎは内臓脂肪蓄積の要因となります。野菜の多い副菜を最初に食べることで満腹感が得られ、食べすぎ防止につながります。

5 なるべく家族や 友人と食卓を囲む。

会話を楽しみながらの食事は、早食いや食べすぎを自然と防止できます。

6 よくかんで、 ゆっくり食べる。

ひと口30回かむことを目標にすれば、少量でも吸収力が向上し、十分満腹となります。

7 ながら食いや まとめ食いは避ける。

食事をするときにはしっかり食卓につき、食べることに集中しましょう。

8 身近な所に食品を 置かない。

食卓や戸棚など、つい手が出してしまう場所に食品を置かない。またなるべく買い置きもしないようにしましょう。

9 アルコールと甘味は とりすぎない。

アルコールは適量を守り、週2日は休肝日を。菓子類や清涼飲料水は高カロリーなのでほどほどに。

10 外食は単品より、 定食類を食べる。

丼ものなどの単品メニューを避け、多種類のおかずが入っている定食や幕の内弁当を選びましょう。

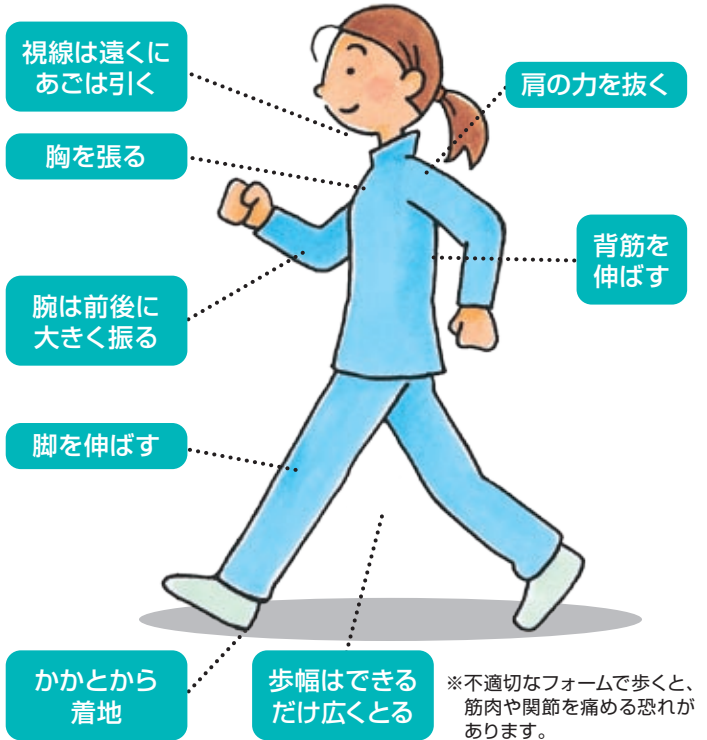


運動

まずは歩くことから始めよう！ 1日1万歩達成のためのヒント

速歩(ウォーキング)の理想的なフォーム

- 歩数を歩行時間で覚える
(10分歩くと約1,000歩)。
- 最初から欲張らず、少しずつ歩数を増やしていく。
- 歩数計を身につけて毎日の歩数を記録し、習慣にする。
- ショッピングや観光など、歩行に目的を持たせる。



安全にウォーキングを続けるために

- ウォーキング中の転倒予防**
中高年の人の転倒原因は、筋力、バランス能力の低下、平衡感覚の衰えなど。転倒で骨折やけがをしないために、ウォーキングの前には、足をよくマッサージしてもみほぐし、足と体を目覚めさせましょう。
- ウォーミングアップは念入りに**
いきなりスピードを出してはじめるとけがのもと。準備運動は念入りに。終わった後の整理運動も忘れずに。
- 足の爪の手入れも大切**
足の爪を切りすぎると、体のバランスをとることが困難になります。爪の切り方ひとつで足の状態が変わりますので、爪の手入れはこまめに。
- 水分補給は忘れずに**
こまめに水分を補給し、脱水症や熱中症を予防しましょう。
- 動きやすく、気候に合わせた服装で**
特に靴は大切。足に合わない靴は、関節に負担をかけることがあります。つま先に適度な余裕があることが重要です。
- ひざ痛・腰痛などがある人は主治医などに相談してから**
- 運動の量や強度は体調に合わせて**
体調の悪いときは、無理をせず中止しましょう。

筋力アップで脂肪ダウン

筋力向上でエネルギー消費量や基礎代謝がアップ、内臓脂肪は減少する

筋力を鍛えると、エネルギー消費量が増えるのはもちろんのこと、筋肉の量が増加するため体の基礎代謝もアップします。基礎代謝とは、呼吸や血液の循環、臓器の働きなどじっとしていても消費するエネルギーのこと。筋肉の働きもこれに含まれます。筋肉細胞はエネルギーを活発に消費しているので、筋肉量が多くなると基礎代謝量が増加し、脂肪が付きにくい体になるわけです。

ここでは自宅でも手軽にできる、自分の体重を負荷とした筋力トレーニングを紹介します。

自宅でできる筋力トレーニングの例

1.スクワット^{だいたい} (大腿部前面、大腰筋を鍛える)

- ①肩幅に開いた足をハの字に開き、背筋を伸ばし、両腕を前に伸ばす。
- ②つま先^{ひざ}と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら、3秒間で椅子^{いす}に座るように膝を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
- ③3秒間でもとの姿勢に戻す。
※膝がつま先より前にならないようにする。
※下を向かないようにする。



2.ヒップエクステンション^{だいたい} (大腿部背面、臀部を鍛える)

- ①背筋を伸ばし、腰の位置を固定したまま、お尻の下のほうに力を入れる。
- ②3秒間がかかとから足を後ろへ上げ、1秒間姿勢を保持する。
- ③3秒間で足をもとに戻す。
※上半身が前傾しないようにする。
※足を上げる際に腰を反らさない。
※椅子^{いす}に体重をかけない。



3.腕立てふせ (胸、腕を鍛える)

- ①膝を少し曲げた状態で膝を床につけ、両腕を床に対して垂直に伸ばす(ひじは少し曲げる)。
- ②両手を肩幅よりやや広めにおき、指先をやや内側に入れる。
- ③ゆっくりとひじを曲げ、1秒間姿勢を保持する。
- ④ゆっくりともとの姿勢に戻す(このとき、腰を反らさない)。



筋力トレーニング 実践のめやす

●10回×2セット、週5~7回がめやす

1~3の各種目を10回×2セット、週5~7回を目標に実施しましょう。筋力に自信のない人は、1セットからはじめて、最大2セットに。自信のある人は3セットをめやすに行いましょう。

安全に運動するために、こんなことに気をつけよう

運動時の事故を予防、および運動後の疲労を軽減するために、準備運動、整理運動としてストレッチングを必ず行いましょう。脱水や熱中症にならないよう、運動前や運動中、運動後の水分補給も大切です。また、膝や腰など整形外科的な問題のある人や、何らかの疾患を抱えている人は、かかりつけ医と相談してから運動を開始しましょう。

なにもやらないよりは、少しでもやってみよう 10分間「ながらストレッチ」

たとえばテレビを見ながら、
ついでにちょっとストレッチ。
「やるぞ！」なんて意気込まず、
「なんとなくからだを動かしてみる」。
まずはそれでいいんです。



あいち健康の森健康科学総合センター「糖尿病予防教室」より

イスを使ってストレッチ

1 体側

両手を組んで手の平を返し、頭上上げていきます。



2 体側

左腕を頭上へ上げ、右側からからだを傾けます。



左右それぞれ行います。

3 首

からだの後ろで、左手を右手で引っ張り、頭を右に倒します。



左右それぞれ行います。

4 胸

両手を後ろで組んで、両ひじを伸ばして胸を張ります。



5 背中

両手を組んで前に伸ばし、お腹を見るように背中を丸めます。



6 肩

前に伸ばした腕を、反対の腕で胸に引き寄せます。



左右それぞれ行います。

7 腕

頭上で、左ひじを右手で引っ張ります。



左右それぞれ行います。

8 ももの後ろ

片足を伸ばして、かかとをつきます。背中を丸めず上体を前に倒します。



左右それぞれ行います。

9 お尻

左足を右足のひざに乗せ、両手で引き寄せます。



左右それぞれ行います。

10 ふくらはぎ

後ろに引いたかかとを地面にしっかりつけます。両足のつま先は、前を向いて平行に。



左右それぞれ行います。

11 ももの前

手に持った足をお尻にしっかりとつけます。



左右それぞれ行います。

ストレッチのポイント

- はずみや反動をつけず、ゆ〜っくり伸ばします。
- 痛くなく、気持ちいい程度に伸ばします。
- 伸びている筋肉を意識します。
- 息は止めずに、20〜30秒、伸ばした状態を保ちます。

あなたはどんなときにやってみますか？

.....

.....

.....

.....

ちょこっと
メンタル
アドバイス

運動が苦手な人でも大丈夫！

運動は苦手でも、いつでもどこでも簡単にできてしまうのがストレッチ。ちょっと伸びをするだけで、気持ちよくリラックスできます。ストレス解消にもなるので、とてもおすすめ。ケガのリスクも少ないので安心です。



中建国保の医療費節約10ヶ条

第1条 健康はあなたの宝です。バランスのとれた食事・運動・休養で幸福な家庭を築きましょう。

第6条 お医者さんにクスリをねだることや、クスリを盲信することはやめましょう。

第2条 治療より予防が大切です。健康診査を定期的に受けましょう。

第7条 同じ病気でお医者さんをハシゴすることはやめましょう。

第3条 早期発見、早期治療を心がけましょう。

第8条 急病のとき以外は、休祭日や診療時間外の受診はやめましょう。

第4条 かかりつけのお医者さん、家庭医をきめておきましょう。

第9条 業務上のケガは労災保険で受けましょう。

第5条 お医者さんを信じ、お医者さんの言いつけは守りましょう。

第10条 交通事故でケガをしたときは、すみやかに組合に連絡し、組合の指示を受けましょう。

組合の集団健診を受けましょう

40歳以上の組合員・家族の方、特定健診が義務化されました。

組合の集団健診のメリット

- ①自己負担がありません。(一部の健診機関を除く)
地域の病院等で受診すると自己負担が発生します。
- ②職業病の早期発見につながるじん肺・アスベスト検診(40歳以上の組合員)が無料。
- ③労働安全衛生法の健診項目がセットされています。
- ④事業所の法定福利費の節約につながります。

★組合から集団健診の案内が届いたら必ず受診してください。

●組合の健診は三本建て

- ①基本健診(特定・一般)5,250円まで補助(生活習慣病予防のための健診)
- ②胸部直接レントゲン撮影 2,000円まで補助(職業病対策としての健診)
- ③がん検診 2,000円まで補助(がん予防のための検診)

※集団健診で基本健診・胸部直接レントゲン撮影・がん検診の三つをセットで受診しないと自己負担が発生する場合があります。

●じん肺・アスベスト検診 200円の補助

専門医が胸部レントゲンのじん肺アスベスト被害の有無を判定します。
40歳以上の組合員で集団健診受診者

●二次検診が受けられます

じん肺・アスベスト検診で有所見者の組合員は専門医の二次検診が受けられます。

●じん肺・アスベストの相談は組合に

じん肺・アスベスト等の健康管理手帳の申請、管理区分申請、労災申請は組合に相談して下さい。

医療費が上がらないよう、水際で生活習慣病を食い止めよう



健診の受診率を上げよう

