

身も心もスッキリ、元気になりました!



昨年8月に国保特定健診（メタボ健診）を受けて、特定保健指導が必要と言われ、運動や食事の改善などで着々と効果を上げている皆さんを紹介いたします。

お二人は現在、保健センターの『大崎スッキリ健康教室』にも参加されています。

項目	主に改善したこと			
	正常値 (目標)	健診時 (8/25)	中間検査 (12/8)	改善状況
体重	59.6kg	65.8kg →	61.5kg	- 4.3kg
腹囲	85cm未満	90cm →	85.3cm	- 4.7cm
血圧 (mmHg)	130以下	164 →	128	- 36
	85以下	109 →	86	- 23
悪玉コレステロール (LDL) mg/dl	120未満	182.2 →	108	- 74.2
ヘモグロビンA1c (血糖検査)	5.2%未満	5.9 →	5.2	- 0.7

★がんばっていること

- ・ ウォーキング 毎日30分
- ・ 体重測定・記録を毎日する
- ・ 夕食は、早い時間に食べる
- ・ 揚げ物は、朝食か昼食に食べる
- ・ 間食は、2〜3日おきに食べる

★喜んでいること

- ・ 足が軽くなり、ゴルフで疲れなくなった。
- ・ 朝、顔の脂っぽさがなくなった。

★嫁さん・奥さんの評

お父さんの根性には驚いた。自分たちは真似できない。

項目	主に改善したこと			
	正常値 (目標)	健診時 (8/25)	中間検査 (12/8)	改善状況
体重	61.2kg	64.2kg →	62.0kg	- 2.2kg
腹囲	85cm未満	86cm →	83.0cm	- 3.0cm
善玉コレステロール (HDL) mg/dl	40以上	37.1 →	42.3	+ 5.2
悪玉コレステロール (LDL) mg/dl	120未満	123.2 →	108	- 15.2
ヘモグロビンA1c (血糖検査)	5.2%未満	5.6 →	4.9	- 0.7

★がんばっていること

- ・ ウォーキング 毎日40分 (夫婦で)
- ・ 間食をほとんどしない。
(甘いものが好きで良く食べていた)
- ・ 今より一口10回多く噛む。

★喜んでいること

- ・ 上半身が動きやすくなった。
- ・ メニエールの症状が改善し、薬が減った。
- ・ ひざ痛・腰痛が改善した。
- ・ ベルトがゆるくなった。

★奥様からのメッセージ

これからも長つづきしてほしい

【お問い合わせ先】 大崎町役場 保健福祉課 健康増進係 TEL 476-1111 (内線133)