

# 私たち頑張っています！～「国保ヘルスアップ事業」結果報告～

平成20年度から、40歳から74歳を対象に社会保険や国民健康保険などそれぞれの保険者によるメタボリックシンドロームに着目した「特定健診・特定保健指導」が始まります。境港市では特定保健指導の試行事業として厚生労働省の助成を受け、平成18・19年度の2年間「国保ヘルスアップ事業」を実施しました。ここでは、平成19年度の参加者の皆さんの成果についてお伝えします。

## 楽しくてためになる！何度でも来たくなる「またきたろう教室」

- とき：平成19年11月～平成20年2月の4カ月間（8回シリーズ）
- ところ：保健相談センター
- 参加者：国民健康保険に加入している参加申込者26人（男性7人・女性19人）
- 内容：食事と運動を中心とした集団指導と個別相談を実施。一人ひとりの生活に合わせた支援を保健師・栄養士・運動指導員などが行いました。
- 成果：冬場でしたが、体重は約9割の人が減少し、腹囲（おなか周り）は平均3cm減少（体重最高4.2kg減、腹囲最高7cm減）、血液検査データも全体的に改善傾向がみられました。



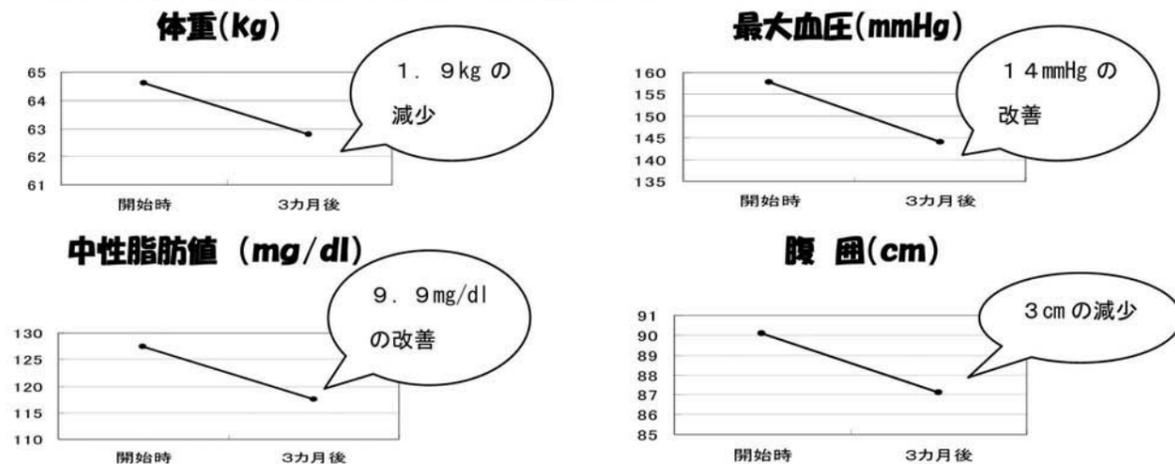
健康学習（〇×クイズでの学習）



運動学習（音楽にあわせて身体を動かそう）



### ● 3カ月の教室での変化（主なもの・26人の平均）



参加者の皆さんは、OB会を結成し、今後も自主的に活動を継続していくことになりました。内臓脂肪の減少は糖尿病・高血圧をはじめとする生活習慣病の予防にとどまらず、万病予防に通じます。この教室を契機に仲間とともにさらなる健康づくりにつながることを期待しています！

### ● ちょっと聞いて～（参加者の声）

教室に参加させていただき大変勉強になりました。教室を指導して下さった先生方に、少しでも成果が現れるよう目標を意識することをアドバイスしていただき無理なく楽しんで参加できました。血圧も安定し体重も減少、身体が軽くなりました。皆様ともお友達になれて楽しかったです。また参加したいです。

市からこの教室を勧められ参加し、来るたびに、少しずつ変わってきました。まず、「姿勢」。これが前進への第一歩でした。面倒だからといって動かないのではなく、無理のない範囲で動くこと。体重や歩数を測って記録すること。友達ができたこと。テレビ、雑誌等の情報に踊らされることなく自分に合った方法が教えてもらえること。これからもマイペースで続けていきたいです。

今年度から特定健診を受けた人のうち生活習慣の改善が必要な人には、各医療保険者より『特定保健指導』の案内が届きますので、ぜひご活用ください。

## ♪♪ 健康づくりの輪が広がってきています ♪♪

### きたろう体操普及

平成18年度に「鬼太郎音頭」にあわせて楽しく身体を動かす『きたろう体操』を創作しました。平成19年度には『きたろう体操普及員養成講座』を開催し、28名の普及員が誕生し、和気あいあい楽しく活動しています。2期生を今月の市報（14ページ）で募集しています。



※ きたろう体操のビデオ・DVDを希望する人は、健康長寿課（市役所本庁舎1階）に空ビデオ・空DVDを持ってきていただくと無料でダビングします。

### いきいきウォーキング

月1回、保健相談センターで運動についての話やウォーキング・ストレッチ体操などの実践を行っています。毎回たくさんの方が参加されています。次回は秋に募集を行う予定です。



～あなたの健康づくりを応援しています～  
 ◆健康長寿課健康推進室（☎47-1041）  
 ◆市民課保険年金係（☎47-1035）