

新年度初めのあわただしい時期を経てからの大型連休でしたが、みなさまは休みを満喫できたでしょうか。ドコモヘルスケアの2016年の調査によると、1年間で最も太っていた時期は男性が「正月休み明け」、女性は「ゴールデンウィーク明け」で、つまり長期休暇は太りやすいことがわかります。その理由は普段より食べる量が増えるにも関わらず、動く量が減るからです。みなさんはいかがでしょう？今回は肥満やメタボの解消にむけた「特定保健指導」がテーマです。

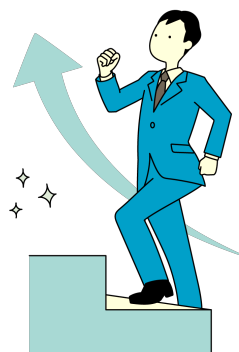
特定保健指導が進化しています

40歳以上を対象とした特定健診・特定保健指導の制度は定期的に改善・更新されており、令和6年より第4期がスタートしました。わかりやすく言うと、開始した平成20年からこれまでの知見を重ねて、バージョン4としてより良いものにアップデートしました。

特定保健指導は、メタボリックシンドロームの方を対象に、生活習慣の改善に取り組んでいただくプログラムです。生活習慣改善の取り組みで本当に良くなっているのか、指導後の成果をより重要視するようになりました。

特定保健指導でめざす目標は**腹囲2cm体重2kg減**です。しかし、その数値目標に到達できなくとも食生活や運動習慣が改善した、体重測定を継続した、休養をちゃんととるようになった、といった取り組みができていることは健康のための行動の過程として評価されます。

指導は専門的な知識をもつ保健師や栄養士等が行います。初回面談では対象となる方の健康状態を確認し、どんな健康をめざすか、どんな取り組みならできるか、アドバイスや提案を踏まえて、対象者自身が目標を決め、取り組めることを計画します。この面談では対象者が自分の健康についてよく考え、自分の健康的な未来を前向きに想像して目標の到達を約束することが重要なことです。



“脱・メタボ”が大事な理由

肥満には「皮下脂肪型肥満」と「内臓脂肪型肥満」があり、内臓に脂肪が蓄積するのが「内臓脂肪型肥満」で、30歳以降で徐々に増え始め、40歳以上の男性では2人に1人が該当します。メタボリックシンドロームは内臓脂肪型肥満を持ち、高血糖、血圧高値、脂質異常の状態をあわせもつ状態のことをいいます。



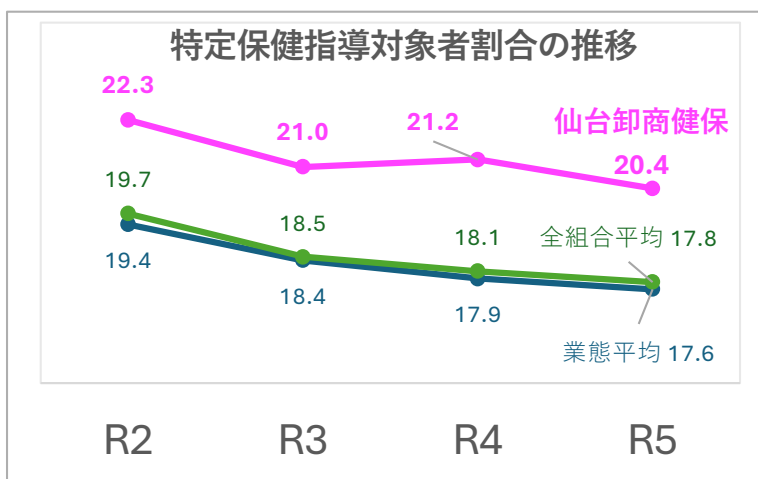
メタボの始まりは肥満です。メタボが進行すると高血糖、高血圧、脂質異常症となり、さらに心筋梗塞や脳卒中などを招きます。

腹囲2cm体重2kgを達成することで血圧や血糖、血中脂質といった健診結果に改善がみられるので、特定保健指導の目標にしています。

肥満の解消が重要なカギと言えます。

仙台卸商健保はメタボ解消に力をいれます

特定保健指導が必要な人の割合（特定保健指導対象者割合）は**仙台卸商健保の加入者の場合20.4%**で、グラフの通り令和2年以降、減少傾向でとても喜ばしい状態です。しかし、全組合平均や業態平均を大幅に上回る残念な状態です。将来的には追いつけるよう、このまま減り続けていきたいものです。



健康保険組合では特定保健指導を受けるチャンスを増やす取り組みをしています。また、運動に特化したライザップによるサービスを昨年より導入して好評を得ています。指導を受けた人が成果を出し、メタボを卒業できるように、より皆様のニーズにあうように質の向上もめざしてまいります。

過去のおろしまち保健室だよりでも「メタボリックシンドローム（令和5年7月号）」、「肥満対策（令和6年11月号）」を取り上げてますので、ぜひ読んでみてくださいね。



健保のホームページで
みることができます

【引用】

- 厚生労働省 健康的な体づくりのための生活習慣見直しノート2023https://kenet.mhlw.go.jp/tools/tools_bmi/index

保健師のひとりごと

私も御多分にもれず、この大型連休でしっかり体重増加し、やはり正月明けより上回っています…。太るのは簡単なのに、やせるのは長期戦。こつこつ摂生してまいります。おろしまち保健室に、気軽に相談しにきてくださいね。



今後のおろしまち保健室

令和7年5月15日(木)

7月17日(木)

13:30~16:30

卸町会館2階第2会議室

お問い合わせ先：仙台卸商健康保険組合 宮城県仙台市若林区卸町2-9-5
電話：022-235-5986 おろしまち保健室メール：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp