



メタボリック症候群を改善せよ!



～国保ヘルスアップ事業の取り組み～

「中年太りだわ」と笑ってられない

初回は、住民健診の結果から「メタボリック症候群」と判定された40～64歳のうち123人の方を対象に、アゼリア21を利用した「水中運動教室」「ダイエットスクール」(9月～12月実施)に参加していただきました。その成果を報告します。

動脈硬化を予防しよう!
国保ヘルスアップ事業の取り組みが始まりました。
この結果を受けて、市では国保係と保健予防係が協力し、将来、脳血管疾患・心疾患・腎疾患につながる動脈硬化を予防する事業に取り組みました。対象は動脈硬化が通常の数倍早く進行する「メタボリック症候群」です。

平成19年に阿蘇市の基本健診を受診した40～64歳の方(1667人)のうち、腹囲が基準より大きい人は530人。その中で、血液データの動脈硬化関連項目で一つも異常がない人は、たった17%でした。
40歳を過ぎたら「肥満だけど健康体」の人はごくわずか。8割以上は何かの異常があるので

国保ヘルスアップ事業内容と成果

対象者123人 メタボリック該当者
国保加入者で40～64歳の方

事業への参加ご案内(電話・家庭訪問)

校区担当の保健師が電話で参加を案内し、希望者へ家庭訪問を行いました。健診結果(血液データや心電図)を分析、説明しました。

参加希望者
30人



開講式。これまでの生活習慣を振り返り目標設定、お互いに目標宣言をしました。

★仲間と励ましあう「水中運動教室」

内容 (週1回、全11回)

- ・身体測定
- ・今週の目標達成状況
- ・運動(ストレッチ・筋力トレーニング)
- ・水中運動

場所 アゼリア21温水プール

参加者22人

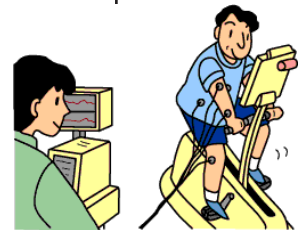
★自由に実行、ダイエットスクール

内容 (週2回・全24回)

- ・身体測定
- ・機械を利用したトレーニング(個人毎に作成された運動プログラム)

電話で励ましや助言を行いました。

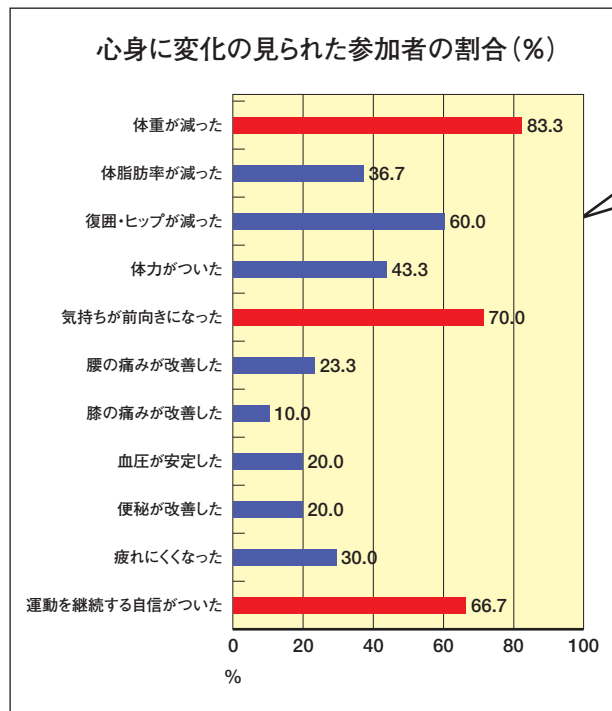
場所 アゼリア21トレーニングセンター



参加者8人

● 3か月後・・・効果はどうだったでしょう？

参加者アンケートから・・・「家族の生活習慣が変わった」「教室参加のため夫婦で仕事を調整。必死でした。」「私言っても聞かないのに、教室に参加してから主人が野菜を食べるようになった」「歩くのが好きになった」など



腹囲の平均的減少は
水中運動 -4.7cm
ダイエット -2.4cm
最高減少は -9.2cm !

* 参加者の平均値の比較

検査値	平均値変化
BMI (体格指数)	0.7減
腹囲	4.7cm減
最高血圧	改善
最低血圧	改善
HDLコレステロール	改善
中性脂肪	変化なし
空腹時血糖	改善

参加者のその後は

「教室がある間は良かったけど、その後が・・・」とならないように、今後は電話での相談や3月の同窓会で参加者のその後を支援していきます。また、他の保健事業や市の事業への参加もすすめていきます。

【事業担当者から一言】

国保係から
今回の事業に参加していただいた方については、ご自分の生活習慣を見直す絶好の機会だったのではなかったなと思います。今回参加できなかった方についても重症化防止のためにも、是非ご自分の生活習慣を見直していただきたいものです。

なお 平成19年度の70歳から74歳までの3月から10月分の医療費の伸びは、18年度同期間に対比したところ1人当たりの医療費は13%以上の上昇となっています。当然高齢になれば医療費は高くなりますが、若い時から生活習慣の自己管理に一人ひとりが気をつけられていけば、重症化の防止や、負担の軽減(医療費、保険税)にもつながります。

保健師から

3か月間の集中プログラムでしたが、参加者の熱意に頭が下がりました。短い期間でメタボリック症候群から予備軍へ脱却された方が4人もいました。

ほかの方も順調に腹囲・検査値を改善さ

れ、近い将来メタボリック症候群から開放される日が来る事を心待ちにしています。

この国保ヘルスアップ事業は平成20年4月からは阿蘇市国保が実施する「国保特定保健指導」の中で引き続き実施を予定しています。「私もヘルスアップ教室に参加したかった」という、うれしい声もお聞きしました。健診を受けなければ保健指導も受けられません。まずは健康診査を受けていただきますようにお願いします。

終わりに

4月から始まる医療制度の改革で基本健康診査は大きく変わります。

健康保険を運営する自治体・社会保険組合などの医療保険者は「特定健診」「特定保健指導」を行い、メタボリック症候群の早期発見・改善を行うことが義務化されます。健診受診率等の目標を達成できない場合は後期高齢者医療制度の支援金を減額する罰則も設けられています。

「健診とその後の保健指導」という部分では医療保険者の役割が明確にわかれます。健康福祉課では今後も赤ちゃんから高齢者まで全ての市民の健康な生活の支援体制を整えて行きますので、各健診や健康教室の機会を積極的に活用していただきますようお願いいたします。