

# ま・る・ご・と けんこう



社会福祉法人郡山市社会福祉協議会  
毎朝の体操が、健康管理、腰痛予防にも役立っています。  
「たかがラジオ体操、されどラジオ体操」です。  
元気なスタッフが福祉を応援しています。

特集

メタボに着目した新しい健診がスタート  
～ 特定健診・特定保健指導～……P2～3  
運動と食事での脱メタボ……………P4

健康づくりのご案内  
前期(4月～9月)  
……………P5～8

特集  
メタボに着目した

新しい健診がスタート

特定健診・特定保健指導



平成20年4月から特定健診・特定保健指導が始まります。

今までの健診は病気を早く見つけて治療することを目指していましたが、これからは病気になる前に、生活を改善できるように働きかけて生活習慣病を予防することが目的になります。そのため特定健診では、糖尿病などの生活習慣病とかわかりが深いメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した項目になり、健診の結果に基づいて、生活習慣病のリスクに応じた保健指導(特定保健指導)が行われます。

また、対象は40歳から74歳までの方全員で、健診の実施主体が医療保険者になります。そのため、加入している医療保険者によって案内や実施方法なども異なります。

健診を受けて、これらの健康づくりに役立てましょう。

※医療保険者

国民健康保険(郡山市)、政府管掌健康保険(社会保険事務所)、共済組合、〇〇健康保険組合などです。

●医療保険者は保険証に記載されていますので、確認してみましょう。



3.こんな結果が届くのか!!

健診結果にはメタボリックシンドロームの判定と、特定保健指導の区分が記載されています。また、医療機関の受診が必要な方へはお知らせもあります。保健指導の区分は①情報提供、②動機付け支援(1回の保健指導と6カ月後の評価)、③積極的支援(3~6カ月継続した保健指導と評価)の3段階で、②と③の対象になった方には保健指導の案内が届きます。

異常が見つかるだけじゃないだね!!



4.特定保健指導? 自分のためだ、やってみるか!!

健診の結果を基に、医師・保健師・管理栄養士などが、一人ひとりに合わせた、生活習慣改善のためのアドバイスを行います。まず自分に合った目標を設定し、運動や食事改善を実行、およそ6カ月後に目標が達成されたか評価します。

保健師との面談 (目標を決める)

手紙、電話、メールで相談

運動を実行

食生活を改善

目標達成! やったー! 脱メタボ!

監修  
太田熱海病院  
院長 太田 宏



# 1. 特定健診を受けるには、どうしたらよいの？

対象：40～74歳の方全員

## Aさん

**サラリーマンで健康保険の本人です**

今までどおり、職場の定期健診を受けるようになります。

**退職後**で保険を継続されている方は、ご自分の医療保険者にお問い合わせ下さい。

## Bさん

**主婦で、主人の扶養に入ってます**

ご主人の医療保険者からの案内で特定健診を受けるようになります。特に、今まで郡山市の基本健診を受けていた方は、受け方が変わりますのでご注意ください。

## Cさん

**パートで働いています**

健康保険の本人か扶養かで違います。本人であれば、Aさんと同じで職場の健診を受けます。扶養であればBさんと同じです。

## Dさん

**自営業で国民健康保険です**

自営業や、退職後などで国民健康保険(郡山市)に加入されている方は郡山市が特定健診を実施します。広報などをご覧ください。指定の医療機関で受診して下さい。

## Eさん

**75歳です。健診を受けたいのですが…**

特定健診の対象ではありませんが、75歳以上の方が受けられる郡山市の後期高齢者健診があります。広報などをご覧ください。指定の医療機関で受診して下さい。

## Fさん

**38歳の主婦で、健診を受ける機会がありません**

39歳以下の方は、ご自分で健診を受けるようになります。健診の内容などは各医療機関で違います。当施設では、『20代30代健診』があります。(裏表紙参照)



# 2. さっそく受けてみよう!

## 基本的な健診の項目

診察、問診、身長、体重、BMI、腹囲、血圧、血液検査(中性脂肪、HDL・LDLコレステロール、空腹時血糖またはHbA1c、GOT、GPT、γ-GTP)、尿検査(たんぱく、糖)

## 詳細な健診



貧血検査、心電図、眼底

医師が必要と認めた場合に実施します。

## がん検診は？

胃がん、大腸がんなどのがん検診は、今までどおり郡山市が実施します。職場の健診で受ける方以外は、広報などをご覧ください。指定の医療機関で受診して下さい。



# ドクターズアドバイス!!

皆さんはご自身の健康状態をどのようなことで判断していますか。食欲がありごはんがおいしい、寝起きがすっきりしている、排便も調子がいいなどご自分のバロメーターをお持ちかと思えます。それはそれとても大事なことです。それだけでは人間の身体のわずかな変化や過食、偏食、喫煙、飲酒、運動不足などの生活習慣による身体の衰えは見逃しやすいと考えられます。

今年度からはじまる特定健診は内臓脂肪の蓄積(メタボリックシンドローム)に着目しており、腹囲、糖尿病の有無、高コレステロール、高中性脂肪などを検査することにより生活習慣を正しくして動脈硬化の進行を押さえ、心筋梗塞や脳血管障害になりにくい身体をつくることを目的にしております。

また特定健診とは別にがんの早期発見のために、肺がん、胃がん、大腸がん、乳がんの検診も行います。さらに65歳以上の方には、認知症、嚥下困難、ひざ関節の動きなどの生活機能評価を行い高齢者が心身ともに健康な生活を送れるような支援があります。

健診の期間は平成20年5月10日から12月10日まで行い、近くの診療所、病院でも行っておりますので、詳細については送付される受診券や広報、こおりやまをお読み下さい。ご自分の健康は自分で守り、豊かで美り多い人生をお過ごしください。

(社)郡山医師会理事  
(財)太田総合病院附属太田熱海病院

院長 太田 宏

# 運動と食事で脱メタボ

～1ヶ月で腹囲<sup>マイナス</sup>1cm。生活のちょっとした工夫で減らせます!!～

めざせ腹囲  
男性85cm未満  
女性90cm未満

急な減量は体に負担がかかり、リバウンドの可能性も高くなります。体に無理なく減らすには、1ヶ月に腹囲1cmのペースがお勧め。腹囲1cmは約1kgの内臓脂肪を減らす事に相当し、およそ7000kcalのエネルギーを消費しなければなりません。**1日あたりでは233Kcal (7000Kcal÷1ヶ月30日)**です。工夫次第で無理なく消費することができます。



## あなたはどのように減らしますか?

233Kcal

運動で  
食事

Kcal  
Kcal

<b>身体活動</b> (生活活動運 動)  運動量は 体重60kg の人の場合	<b>自転車</b>  24分	<b>水泳</b> (ゆっくりクロール)  12分	<b>食 事</b>  食事量は目安 写真はイメージ	<b>ショートケーキ</b> 344Kcal  1/3個	<b>カレーライス</b> 761Kcal  1/8杯
<b>草むしり</b>  21分	<b>ウォーキング</b>  25分	<b>家の掃除</b>  32分	<b>ごはん中盛り</b> 252Kcal  1/3杯	<b>ラーメン</b> 510Kcal  1/5杯	<b>日本酒</b> 196Kcal  0.5合

どれもみな100Kcalです

## 1日の生活でこんなに工夫できます♪

テレビ体操 5分20Kcal  
ゴミ捨ては徒歩で! 5分20Kcal  
掃除機・モップがけ 10分30Kcal  
こまめに階段を使う 1日トータル5分35Kcal

### ポイント

- ◎30分歩くと自分の体重の約2倍の消費カロリーになります。(例:体重50kgの人→100kcal消費)
- ◎10分=1000歩。まずは今の生活より1日1000歩アップから!

朝

昼

夕方

**トータル247Kcal減少!**

朝食 野菜炒めをお浸しに -27Kcal  
間食 コーヒー・紅茶をノンシュガーに -15Kcal  
クッキー2枚を1枚に -52Kcal  
夕食 フレンチドレッシングを和風ノンオイルに -48Kcal  
とんちな方法も...  
◎菓子パンをおにぎりに.....約110Kcal  
◎ビール500mlを350mlに.....約60Kcal

## 食事を減らすだけでもいいの?

食事の量を減らすだけでは脂肪と一緒に筋肉も落ち、基礎代謝が低下して太りやすくなります。食事と運動を合わせると体重減少がしやすく内臓脂肪の減少量も大きくなります。

# 健康づくりのご案内

## 4月～9月の教室予定

●詳しくは、6～7ページ参照

**4月**

- 男性のための「ストレッチ入門」

**6月**

- 青空健康教室
- 「何をどれだけ食べたらいいの？」

**8月**

- 親子で作ろう「こころからだにおいしい食事」

**5月**

- ヨーガ教室
- 青空健康教室
- 60代からの「ますます元気教室」

**6月**

- 気功教室
- 夏までに「ウエストサイズダウン教室」

**9月**

- 青空健康教室
- おはようストレッチ



初心者  
歓迎!

## 健康生活応援コース

どのコースに参加しても  
ワンポイント体操あり

1回  
500円

ワンポイント  
体操

4月 春も笑顔でストレッチ♪ 5月 姿勢美人になろう!! 6月 ふりそでバイバイ体操  
7月 おなかスッキリ体操 8月 ストレッチボールでリラックス 9月 筋肉と若さを貯めよう!!

### 元気はつらつコース ～ストレッチ&トレーニング～

自分のペースでトレーニングマシンやエアロバイクを使い、体力をつけよう!

●日時 毎週月曜日 14:00～15:00  
毎週水曜日 10:00～11:00

### すっきりスマートコース ～エアロバイク～

音楽に合わせて、楽しく健康づくりにチャレンジしよう!

●日時 毎週火曜日 10:00～11:00

### らくらくリラックスコース ～アクアビクス～

予約制

水中で楽しく体を動かそう!

当施設からユラックス熱海までバス送迎します。



※プール使用料260円別途

●日時

月	日	時間
4月	11日・25日	
5月	9日・23日	金曜日
6月	13日・27日	10:00
7月	11日	}
8月	29日	11:00
9月	12日・26日	

※参加にあたっては、健康生活応援チェックを受けていただきます。



## 健康生活応援チェック

健康生活を送るために、自分のからだやライフスタイル・体力をチェックしてみましょう!  
また年に1度受けることで、体の変化を感じましょう。

### ●内容

#### チェック

- メディカル (貧血、体脂肪率、肺機能検査など)
- ライフスタイル (生活習慣、食習慣チェック)
- 体力 (筋力、柔軟性など)

#### 総合アドバイス

結果をもとに、健康、運動、食事などについて専門職がアドバイスします。



#### 健康づくり

自分にあった健康づくりをはじめましょう!!

●料金:1,500円 ●日時:詳しくはお問い合わせください。



### 男性のための「ストレッチ入門」

～からだほくして気持ちgood!!～

コチコチのからだをゆっくりほぐしましょう。

- 日 時 4月17日(木)・24日(木) 全2回  
10:00～11:00  
※申込受付3月17日(月) 8:30から
- 参加費 1,000円
- 定 員 男性 20名



### おはようストレッチ

～めざまよ筋肉!!～

筋肉のびのび、関節ラクラク～♪

- 日 時 9月25日(木)  
10:00～11:00  
※申込受付8月25日(月) 8:30から
- 参加費 500円
- 定 員 30名



## 60代からの「ますます元気教室」

若さと筋肉を貯めよう!

- 日 時 5月22日(木)・29日(木) 全2回  
9:30～11:30  
※申込受付4月22日(火) 8:30から
- 内 容 健康寿命を延ばすための運動や食事のポイント
- 参加費 2,000円
- 定 員 60代からの男女20名



## 夏までに「ウェストサイズダウン教室」

いい汗かいて脱メタボ!!

- 日 時 6月26日(木)・7月3日(木)・10日(木)・17日(木) 全4回  
9:30～11:30  
※申込受付 5月26日(月) 8:30から
- 内 容 おなか周りをすっきりさせるための運動や食事のポイント
- 参加費 3000円
- 定 員 20名





## 青空健康教室 ～楽しくハイキング～

青空の下を歩いて、いい汗かいたらストレッチでリラックス。

### 春コース～三春さくら湖周辺～

- 日 時 第1回:5月16日(金) ※申込受付 4月16日(水)～4月28日(月) 8:30から  
第2回:6月 6日(金) ※申込受付 5月 7日(水)～5月19日(月) 8:30から  
9:30～15:30
- 内 容 ハイキング、栄養士の話、ストレッチなど
- 参加費 1,000円(昼食持参)
- 定 員 40名

※いずれか1回の参加になります



### 秋コース～布引高原散策と地域の食を堪能!!～

- 日 時 9月19日(金) ※申込受付 8月19日(火)～9月1日(月) 8:30から  
9:30～15:30
- 内 容 ハイキング、おそばの昼食と栄養士の話、ストレッチなど
- 参加費 1,750円(昼食 そば代含む)
- 定 員 40名



- 集合場所からバスの送迎があります
- 応募者多数の場合は抽選となります
- 雨天時は中止します



## 「何をどれだけ食べたらいいの？」

～食事バランスガイドを活用しよう!～

- 日 時 6月12日(木)  
10:00～11:30  
※申込受付5月12日(月) 8:30から
- 内 容 「食事バランスガイド」  
の見方と活用法
- 参加費 500円
- 定 員 30名



## 親子で作ろう

## 「こころとからだにおいしい食事」

- 日 時 8月1日(金)  
9:30～13:00  
※申込受付7月1日(火) 8:30から
- 内 容 地場の食材を使った調理実習
- 参加費 1組 1,500円(材料費含む)
- 定 員 小学生親子15組



## いろいろな運動にチャレンジ!

### ヨーガ

～基本ポーズと呼吸法～

日 時

5月8日(木) 10:00～11:30  
※申込受付4月8日(火) 8:30から

定 員

30名

### 気功

～中国伝統の気功運動～

日 時

6月20日(金) 10:00～11:30  
※申込受付5月20日(火) 8:30から

定 員

30名



### ピラティス

～体の芯を使う運動～

日時未定

※お問い合わせください

1回  
500円

申し込み・問い合わせ:電話/024-924-2911 場所:郡山市健康振興財団 健康  
開催日の1ヶ月前から先着順で申込受付(土・日・祝祭日の場合は翌日からです)

## 健康診断のご案内

実施日：毎週月～金曜日の午前（土日・祝祭日は除く）  
詳しくはお問い合わせ下さい。 ☎ 024-924-2911

**要予約**

### A. 就職・進学健診

就職や進学、資格更新などで「健康診断書」が必要な方の健診です。



### B. 20代・30代健診

19才～39才までの方で主婦やパート、その他事業所で健診機会がない方などを対象にした健診です。



### C. 事業所健診

事業所で働く方の定期健診です。事業所毎にお一人からでも受付いたします。特定健診・特定保健指導も実施いたします。



### D. 郡山市の健診

郡山市の特定健診（対象は郡山市の国民健康保険の方）、胃がん検診（胃部X線検査）、肺がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診などを実施いたします。



### E. アンチエイジング健診

加齢とともに衰えるあなたの体の年齢を「ライフスタイル・体カ・メディカルチェック」から判定します。結果をもとに、若さと健康を保つ方法を生活習慣全体からアドバイスします。



### F. メタボリック健診

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の判定基準となる検査を行います。健診結果から、病気の予防・改善のためのアドバイスをします。



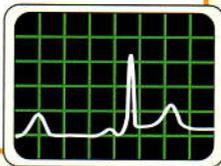
### G. 健康生活応援チェック

日常生活習慣をチェックするコースです。体カ・食事や運動などライフスタイル全体を判定し、安全で効果的な健康づくりのお手伝いをします。



### H. 運動負荷テスト

運動中の「心電図」「血圧」を測定し、運動中の不整脈や異常な血圧の変化が発見できます。また、「自分に適した運動強度」を知ることできます。



### こんにちは、要介護認定調査センターです

要介護認定調査センターでは、郡山市から委託を受けて、介護サービス受給条件となる要介護認定の申請をした方に介護支援専門員が公正かつ的確に訪問調査を実施しています。

- (1) 対象者：郡山市に要介護認定申請を行った方
- (2) 調査内容：調査対象者の心身の状況やそのおかれている介護状況や環境についての面接調査
- (3) 調査区域：郡山市全域
- (4) 調査日時：月～金曜日（祝祭日年末年始 12/29～1/3を除く）  
午前8時30分～午後5時15分まで

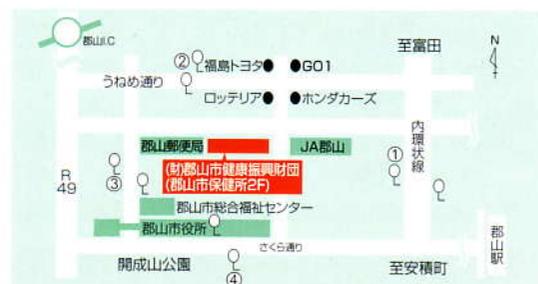
## (財) 郡山市健康振興財団

- 健康センター TEL.024-924-2911
- 要介護認定調査センター TEL.024-924-2913
- 共通 FAX.024-924-2907
- 〒963-8024 郡山市朝日2-15-1 (郡山市保健所内)

E-mail: k kz@marugotokenkou.com  
ホームページ: http://www.marugotokenkou.com

- 健康センターは医師、看護職、トレーナー、管理栄養士など専門のスタッフが市民の皆さまの健康づくりをお手伝いしています。健康に関することはお気軽にお問い合わせください。
- 本誌に対するご意見・ご感想・健康に関する情報がありましたらお寄せください。
- お問い合わせ／直接またはお電話で 平日:AM8:30～PM5:15(土・日曜・祝祭日・年末年始を除く)

**厚生労働大臣認定健康増進施設・指定運動療法施設**



交通機関(バス)

- ①朝日二丁目下車
- ②朝日三丁目下車
- ③郡山市郵便局前下車
- ④郡山市役所前下車  
(駅から車で15分 市役所から徒歩5分)