

健診は お済みですか？

2年越しの メタボ脱出作戦！

町の健診がきっかけで
ご自身の健康改善に取り組み
成功された町民の方に
お話を伺いました

前保 憲彦さん（64歳）

8月のある暑い日。自宅から歩いて
さっそうと保健センターに現れた一人
の男性。

町内にお住まいの前保^{まへやすのりひこ}憲彦さんです。今では「メタボ」という文字はまったく似合わないすらっとしたお姿ですが、実は、2年前には腹囲100センチ、体重が70・9キロでいわゆる「メタボ体型」でした。どのようにしてメタボを脱出されたのでしょうか？前保さんの2年越しのメタボ脱出作戦をご紹介します。

毎日の記録が励みに

それまでは会社勤めで、健診は職場で受診されていた前保さん。退職後に受診した町の特定健康診査で保健指導の対象となりました。そのころには、周りからお腹のことなどを指摘されてはいたけれども、特に何もしていな

かったそうです。

しかし、「メタボ」に「選ばれた」ことをきっかけに、まず歩くことから始めました。

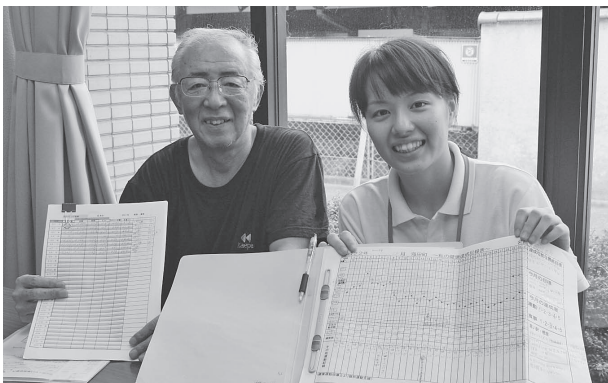
最初は30〜40分のウォーキングと、体重や腹囲を毎日ばかり、記録していきしました。毎日ウォーキングと記録を継続していくうちに、今では、家の近所や瀬野川河川敷など毎日約2時間、10キロ近くを歩くまでになりました。教室で知り合った仲間と河川敷で合流し一緒に歩くことも。（お話を伺ったこの日の朝も約16000歩を歩いたそうです！）

すぐには出ない結果…でも

平成21年度から取り組んできた減量ですが、すぐには効果は出ませんでした。「直後はすぐ減量するものの停滞期は必ずあります。このときにあきらめてしまつ方も多いんです。しかし前保さんはがんばって継続されました」と語るのは、保健センターの中村保健師。

効果が少しずつ見えてきたのは、ウォーキングと記録を始めて半年ほど経ったころ。しかし1年経って、体重、腹囲は期待していたほど減っていませんでした。昨年22年度の健診では腹囲90センチ、体重68・1キロという結果で、再び保健指導の対象となっていました。

「なぜだろう？」……それから始めたのが、甘いものを控えること。毎日



「記録をつけていると、『くせ』になりますね」と語る前保さん（左）。中村保健師と一緒に

継続は力なり

前保さんに成功の秘訣を尋ねると、「『1日〇〇歩歩く』など何でもいから目標を持つこと。そしてウォーキング、食事、記録の実践です。データ

集団健診 のご案内

10月に今年度最後の集団健診を実施します。
今年の健診がまだお済みでない方は、この機会に
受診して健康づくりに役立てましょう。

◆集団健診の日程

10月18日（火）福祉センター
10月19日（水）海田東公民館

◆申込方法

電話で申し込みいただくか、広報5月号と一緒に
お配りしている**健診のしおり付属の申込書**にて申
し込みください。

◆申込締切日

9月15日（木）

問い合わせ・申し込み

国民健康保険に加入されている方

…住 民 課 ☎ 823 ― 9206

後期高齢者医療保険に加入されている方

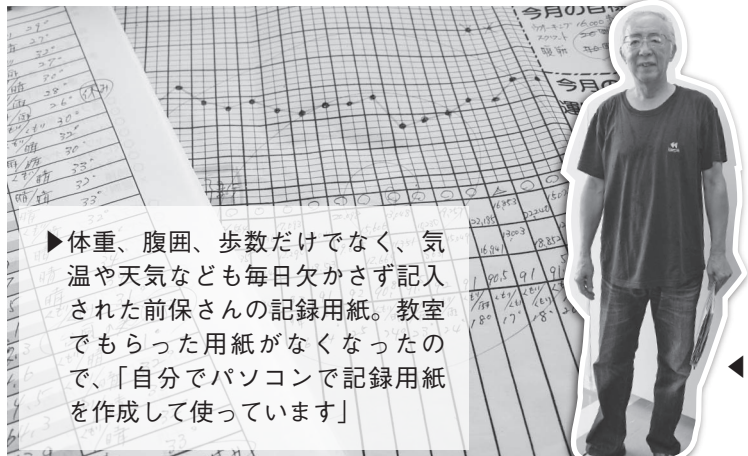
…長寿保険課 ☎ 823 ― 9609

右記以外の方

…保健センター ☎ 823 ― 4418

受診できる健診項目とその対象者

健診（検診）名		対象者等	
特定健康診査		海田町国民健康保険に加入している今年度40歳以上75歳未満の方	
一般健康診査		・ 18歳以上40歳未満の他に健診機会のない方 ・ 生活保護を受給する40歳以上の方	
後期高齢者健康診査		後期高齢者医療保険に加入している方	
がん検診等	肺がん・結核検診	40歳以上の方	※ 対象年齢には、平成23年度中にその年齢に到達する方を含みます。 ※ 社会保険の被扶養者も特定健康診査が受診できます。《料金は異なります。》（ただし、一部の健康保険組合等で受診できない場合がありますので、加入されている健康保険にお問い合わせください。それぞれの健康保険が発行する受診券が必要です。）
	胃がん検診	40歳以上の方	
	大腸がん検診	40歳以上の方	
	前立腺がん検診	50歳以上の男性	
	子宮頸がん検診	20歳以上の女性	
	乳がん検診	40歳以上の女性	
	肝炎ウイルス検診	40歳から74歳のこれまで検査経験のない方	
骨粗しょう症検診		40歳以上の男性・18歳以上の女性	



▶ 体重、腹囲、歩数だけでなく、気温や天気なども毎日欠かさず記入された前保さんの記録用紙。教室でもらった用紙がなくなったので、「自分でパソコンで記録用紙を作成して使っています」

◀ 今では体重
60キロ前半
を維持

を毎日つけることは、あとで振り返って見ることができると、励みになります。毎日歩くのはつらい。でも歩かなくつちやという気持ちになる。記録を付け続けているとなかなかやめられませんよ。しかし雨の日や、お孫さんと遊んだりする日などはお休みすること。『たまには休む』もいいわけ』も必要ですよ」と、中村保健師と2年間の取り組みを振り返っていました。前保さん、ご協力ありがとうございました！