

健診結果を活用しよう！



大阪府立大学総合リハビリテーション学部 矢澤 彩香 先生

健康で長生きする条件のひとつに「正しい食生活を心掛ける」があります。私たちは、身体を維持し、活動するためのエネルギーや栄養素を食べ物から摂取しています。そのため、普段の食事の量に過不足があったり、不規則な食べ方をしていると健康を損ねてしまう可能性があります。

大阪府立大学では羽曳野市と連携して健康教室を開催しています。健診をきっかけに教室に参加された方の声を実話ベースで少し紹介します。

先月号より3回にわたり、健診結果の活用についてお話を伺っています。今回は、健診結果をいかして健康になった事例として、羽曳野市国保で5年にわたり健康講座をお願いしている大阪府立大学総合リハビリテーション学部で現在、栄養講座を担当している矢澤 彩香 先生にお話を伺いました。

たけど、かなり細かく教えてくれたのと、一緒に参加した人でぐんぐん効果が出てる人がおったから頑張れた。あれから「食べた分は動く！」は実践中や！コマもしっかりまわしてんで～（※）しかも今年の健診でHbA1cほぼ正常値までさがっててん！これからは頑張るわ。』

教室に参加された方は、体重が1kg～2kg減少し、食事を見直すきっかけが出来た、少しずつでも自分で継続できる方法を知ることが出来た、のほか、一緒に頑張れる仲間が出来た、という感想が多くでています。

これらの「皆さんの今の課題にあった講座」にご参加いただけただけのも、特定健診を受けた結果をうまく活用できたからこそです！ぜひ皆さんも1年に1回の特定健診を受けて健康管理に役立てましょう。

事例1 古市 はなこさん 61歳

古市さんは、これまで健診を受けたことはありませんでしたが、毎年受診券や案内ハガキが届くので、ためしに健診を受けてみました。その結果は、なんと糖尿病予備群！20歳の頃に比べたら、確かに体重は15キロくらい増えていました。そこで、健診後に案内があった健康講座に参加。終了して半年後の感想です。『体がしんどいこともなかったのに、健診を受けたら先生にこのままほうっておいたら糖尿病になるっていわれて、めっちゃショックやったわ。どうしようかと思ったら、市から教室の案内がきて、とりあえず参加してみたんやけど…。

最初はめんどくさかってんけど、食事についてえらい細かく聞かれて私の原因はご飯のあとのちょっとしたおやつと繊維質がたらんって分かってん。それに、同じ心配してはる人が来てて、励ましあう友達ができたから続けられたと思うわ。

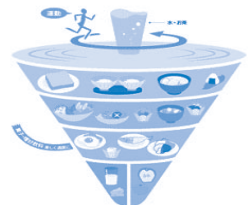
教室中に体重3キロおちて、今も維持できてる。いいきっかけになってほんまによかった。』

事例2 羽曳山 太郎さん 63歳

羽曳山さんは、会社を定年退職されて3年目。健診を受けてみたところ、結果は高血圧と糖尿病予備群。HbA1cは服薬治療開始ぎりぎりの値でした。(HbA1c…過去1～2カ月の血糖値の変化)会社勤めのときから何回かは指摘されていたものの、これまでは気にならなかったのですが、親戚が脳卒中をおこし、にわか心配になり講座に参加されました。『大学でやる教室やから、学生時代にもどったような気分でいけるかと思って参加したんやけど、まあ耳の痛いことをたくさんいわれたわ。食事内容の調査も最初適当に書いたら、そんなはずないってすぐにばれてもうて…。結局わしの場合、酒の飲みすぎとご飯が多いことって言われたんやけどな。一人やったら何をどうすればいいのか分からんかっ

いかがでしたか？ 羽曳野市国民健康保険では、特定健診を受けていただいた結果により、今回ご紹介いただいた教室だけでなく、生活習慣改善のための個人相談などを実施しています。ご希望の方はお問い合わせください。次回は「健診結果と運動」をテーマにお届けします。お楽しみに。

コマ「食事バランスガイド」



1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらいいかを考える際の参考にさせていただけるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をコマ型のイラストでわかりやすく示したものです。農林水産省のウェブサイトからも見ることが出来ます。