

# 予防医学協会総合健診センター ヘルスポートだより

## メタボリックシンドローム にならないために!

### 健保連・「生活習慣病予防改善セミナー」開催

健保連静岡連合会の委託を受け、平成19年12月15日及び平成20年1月19日にヘルスポート（藤枝市）において開催しました。

今回のセミナーの内容は、本年4月から始まる特定健診・特定保健指導の予行篇として行われ、近い将来「生活習慣病」を引き起こす恐れのある「メタボリックシンドローム」の状態をいかに改善するかを参加者の方々と一緒に考えました。

#### <プログラム>

- 1 血液検査、尿検査、身体計測（身長体重・腹囲・BMI）、血圧、医師の診察
- 2 食事の採り方とメニューの工夫（管理栄養士による講話）
  - ・摂取する食べ物のカロリーを意識する。
  - ・栄養のバランスを考える。
- 3 メタボリックシンドロームを予防するための生活習慣の改善（保健師による講和）
  - ・「メタボリックシンドローム」を理解する。
  - ・生活習慣病を予防する為の日常生活改善を考える。
  - ・日々の取り組みの為の実行可能な目標作り
- 4 昼食（食事をしながら量を検証）
- 5 検査結果説明と個別相談
  - ・自己の健康状態を知る。
  - ・「客観的データ」としての検査結果
  - ・改善の為の生活指導
- 6 運動の実技体験と指導
  - ・気軽にできるストレッチと筋肉トレーニング
  - ・日常生活の中で体を動かすことを意識する。

今回のセミナーの評価は、3ヵ月後にします。

個別相談においては、食習慣・生活習慣の改善努力目標をたて、約3ヶ月後に改善状況について伺うこととしました。

また、参加していただいた方には、毎日チェックしていただくために記録用紙をお渡ししました。

これから始まる特定保健指導も、改善されたかどうかの評価が求められます。日々の意識がその先にある目標を成功に導きます。

多くの方から日常生活（食事・運動・喫煙等）の見直しことができました…という声が聞けるよう願っています。

### 「医師の採用」

当協会では、健診・診療体制のさらなる充実のため、医師2名を採用し、西部検査所及び総合健診センター（ヘルスポート）に各1名を配属しましたので紹介します。

【平成20年1月7日付け】

西部検査所附属診療所  
副所長 村上 文子

平成8年 浜松医科大学卒業  
平成8～19年12月  
国公立病院、民間健診クリニック  
等に産婦人科医として勤務



【平成20年2月1日付け】

総合健診センター（ヘルスポート）  
副所長 小山 明宏

昭和56年 浜松医科大学卒業  
昭和56～平成20年1月  
国公立病院、民間健診クリニック  
等に放射線科医として勤務



写真 発表する石山課長と矢島保健師



## 当協会職員が成果発表 — 県公衆衛生研究会で —

第44回静岡県公衆衛生研究会の会場発表会が、去る2月1日静岡市駿河区池田のコンベンションアーツセンター「グランシップ」において開催された。今年、健康づくりや高齢者介護、母子保健など18分類にわたり全97が発表された。当静岡県予防医学協会からも2名の職員が、日ごろの業務を通じて取り組んできた成果を発表する機会を得た。演題名と発表者は次のとおり。

○ タンデムマスマスベクトル法による新生児アミノ



酸代謝異常スクリーニング（健診検査部課長 石山 洋）  
○ 静岡県予防医学協会における特定保健指導・行動変容を促すための初回面談を考察する、



う見本のような光景であった。ヒヨドリも憎めない鳥になった。（M・D）

### めじろとヒヨドリ

きな体なのでとまることが出来ない。ホバーリングをしてアタックするのだが長続きしない。これでよしと思っていたら、次第にミカンのつき方が上達し、ホバーリング時間も長くなり、ついにごっそりとっていくようになった。

目的が切実で、熱烈な情熱があれば、学習を繰り返すことによって目的が達成されるものだとい

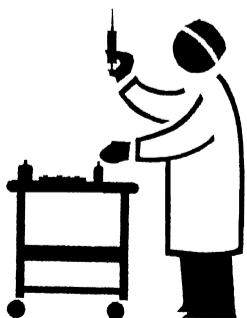


目はだけやりたいと思って、「野鳥の会」の友人に訊ねたら、切り口を下にして上からはりがねで吊すといいというので実行した。なるほど、目白は小さな体なのでミカンに逆さまにとまって、ついでにヒヨドリは

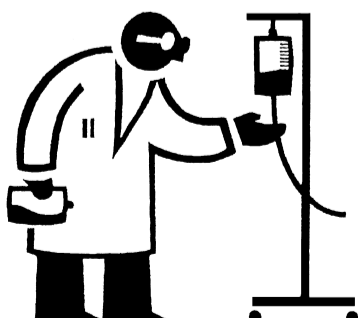
ミカンを輪切にして、庭の垣根の棒の上に切り口を上突き刺して置いたら、目白がやってきた。いかにも幸せそうにつついて食べていた。小さくてかわいい小鳥である。まもなくヒヨドリが飛んできて、目白を追い払い、あっという間に食べ尽くしてしまった。

目白にだけやりたいと思って、「野鳥の会」の友人に訊ねたら、切り口を下にして上からはりがねで吊すといいというので実行した。なるほど、目白は小さな体なのでミカンに逆さまにとまって、ついでにヒヨドリは

MIC Medical Instrument Company



It preserves our health.



The prevention medicine.



医療機械器具  
環境設備機材

医療機器商社

株式会社 **ミック**

〒435-0004 静岡県浜松市東区中野町 317 番地 3 号

TEL<053>421-9700(代) FAX<053>422-1583