

静岡県総合健康センター  
すこやかセンター  
だより 26



減量チャレンジラリー

静岡県総合健康センターでは、減量を個人で行うのではなく、グループ単位で行うとともに、その成果を評価することで、減量に関する取り組みを促進させるため2007年1月から約3ヶ月の期間で減量チャレンジラリーを開催しました。この減量チャレンジラリーは単なる減量コンテストではなく、行動科学的な手法を活用して、各個人が好ましい生活習慣を獲得するための支援を図るものとし、肥満予防の新たな活動を提案することが目的でした。

【減量チャレンジラリーの概要】

減量チャレンジラリーは、Body Mass Index (以下、BMI) が22kg/m<sup>2</sup>以上の者で、3人1グループとなり参加する形式としたところ、合計で38グループ114人(男性41人、女性73人)が参加を希望しました。平均年齢は45.6±12.8歳(±の値は、標準偏差)(男性39.0±11.3歳、女性49.4±12.1歳)、平均BMIは27.0±3.2kg/m<sup>2</sup>(男性27.8kg/m<sup>2</sup>、女性26.6±3.3kg/m<sup>2</sup>)でした。グループの構成は自由としたため、同僚・友人・家族と様々な構成が認められました。

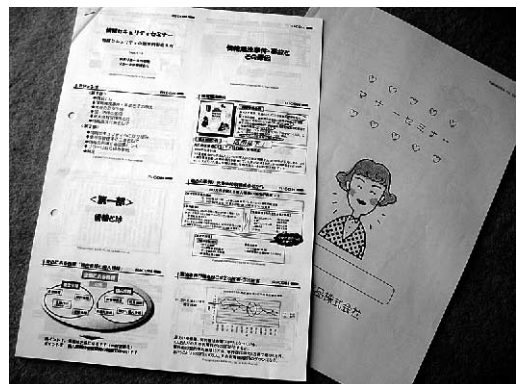
そして、グループメンバーの12週間の減量状況(現体重から5%の減量を目標に設定し、達成状況を評価しました)、1日の平均歩数(歩数が多いことを評価しました)、日常生活の運動目標および食事目標の平均達成率(グループで共通の目標とし、達成率が高いことを評価しました)によって、それぞれポイントを付加し、その結果から順位付けする内容としました。順位に基づき、副賞の贈呈も行いました。ラリーの開始時、終了時には測定会を行い、体重、体脂肪率、ウエスト周囲径などを測定しました。測定会以外は、参加グループの職場、地域、学校、自宅等で減量に取り組むプログラム、1ヶ月単位の実践状況を郵送してもらいました。

【減量チャレンジラリーの結果】

開始時と終了時の2回の測定会に参加したグループは、38グループ中32グループで、継続率は84.2%と比較的高い継続率でした。一方、開始時の測定会に参加したものの、終了時の測定会に参加しなかったのは6グループでした。この6グループの内訳は、第1クールから記録シートの提出のなかった3グループと、第1・第2グループの記録シートの提出はあったものの、終了時の測定会の日時がグループ内のメンバーの私用により参加不可能となった3グループです。

継続者96人のうち89人(92.7%)に減量が認められました。そして、継続者全体の減量は平均で3.7kgでした。また、終了時に実施した評価に関する質問紙の結果では、グループで参加したことが良かったと回答する割合が94.8%と高率を示すなど、参加に関して概ね高い評価が得られました。したがって、減量チャレンジラリーは、肥満を予防する生活習慣改善支援のための方法になることが示唆されたといえます。

なお、この減量チャレンジラリーは、平成18年度公益信託 タニタ健康体重基金の助成を受けて実施しました。

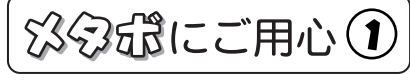


静岡県予防医学協会では、この行事は例年行っているもので、昨年当協会が協賛する『プライベート』を認証する『プライベート』を取得したの機会に職員研修を実施しました。当日、会場となった静岡県の個人情報は、今年度県男女共同参画センター「アソシア」には協会職員約120名余が参加し、個人情報保護の必要性や責任の重大性など、また健診受診者を含めてお客様に対する正しい対応や言葉遣い、清潔な服装など普段から心がけるべき姿勢について勉強しました。

静岡県予防医学協会では、この行事は例年行っているもので、昨年当協会が協賛する『プライベート』を認証する『プライベート』を取得したの機会に職員研修を実施しました。当日、会場となった静岡県の個人情報は、今年度県男女共同参画センター「アソシア」には協会職員約120名余が参加し、個人情報保護の必要性や責任の重大性など、また健診受診者を含めてお客様に対する正しい対応や言葉遣い、清潔な服装など普段から心がけるべき姿勢について勉強しました。

個人情報とマナーを学ぶ

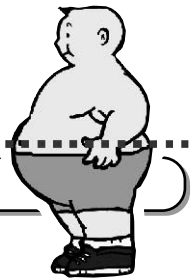
本年4月より  
特定健診・特定保健指導が始まりました



日本人の死亡原因に占める生活習慣病の割合は、約6割とも言われ、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の中でも特に、動脈硬化が原因となる病気が増加しています。数々の研究により、これらの生活習慣病の要因はおなかのまわりにつきやすい「内臓脂肪」であることがわかってきました。今までの健診では病気の早期発見・早期治療を目的としていましたが、新しい健診制度である特定健診・保健指導では、生活習慣病の予防やメタボリックシンドローム該当者とその予備群を早期発見し、生活習慣を改善することで生活習慣病を予防することを目的としています。この季節、健診を受け、結果を手にとられている方も多いかと思いますが、ご自分の結果と照らし合わせながら、メタボリックシンドロームに該当するのかどうか確かめてみてください。

あなたはメタボリックシンドローム?

- 腹囲 ♂男性 85cm以上 ♀女性 90cm以上  
※内臓脂肪面積が、男女とも100cm<sup>2</sup>以上に相当
- 血圧 収縮期血圧130mmHg以上 または/かつ 拡張期血圧85mmHg以上  
または/かつ 薬剤治療を受けている
- 脂質 中性脂肪150mg/dl以上  
または/かつ HDLコレステロール40mg/dl未満  
または/かつ 薬剤治療を受けている
- 血糖 空腹時血糖値110mg/dl以上 または/かつ HbA1c 5.5%以上  
または/かつ 薬剤治療を受けている



メタボリックシンドローム Q&A

- Q. メタボリックシンドロームって何?
- A. メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪型肥満(腹部の内臓に脂肪が過剰についた状態)に加え、高血圧、高血糖、脂質異常などの生活習慣病の危険因子を併せ持った状態のことをいいます。
- Q. なぜ内臓脂肪がよくないの?
- A. 内臓脂肪が増えすぎると、脂肪細胞から分泌されるアディポネクチンやレプチンといった善玉ホルモンの分泌や働きが抑制され、TNF-αやアンジオテンシノーゲンといった悪玉ホルモンの分泌が活性化します。これらの悪玉ホルモンは、血圧を上昇させたり、インスリンの働きを低下させ高血糖を起こすなど体に悪い影響を与えます。
- Q. 内臓脂肪を減らすにはどうしたらいいの?
- A. 内臓脂肪はたまりやすい反面、減らしやすいという特徴をもっています。以下に食生活や日常生活のポイントを紹介します。急に厳しい食事制限や辛い運動は出来ないよ、という方も今できることから少しずつ始めてみませんか。メタボが気になるみなさん、生活習慣を改善してメタボリックシンドロームの予防・改善を図りましょう。



- ・1日3食、決まった時間に食べる
- ・腹八分目を守り、食べすぎを防ぐ
- ・よく噛んでゆっくり食べる
- ・食物繊維の豊富なものから先に食べる
- ・夕食は就寝2~3時間前には済ませる
- ・アルコールは適量を守り休肝日を作る
- ・外食は単品より、定食類を食べる
- ・バランスの良い食事をとる
- ・洋食よりも和食を選ぶ
- ・買いだめはせず、こまめに買い物に行く
- ・スーパーではすべての売り場を回る
- ・回り道をして目的地に出かける
- ・大きな駐車場では遠いところに車を停める
- ・1つ先の停留所まで歩く
- ・違う階のトイレを使う
- ・車通勤を自転車通勤に変える



みなさん、いかがでしたか? メタボリックシンドロームに当てはまった方も、当てはまらなかった方も、健診結果を生かし、健康的な生活習慣を身につけてください。健診というのは、健康のパロメーターでもあり、健康づくりの指標となる大切な機会です。1年に1回は健診を必ず受診し、健康の保持増進に努めましょう。(財)静岡県予防医学協会 保健師 鈴木菜摘