

調子が悪くなったら  
健診を受ければいや、  
と思いませんか？

健診を受けたままに  
していませんか？

# 1年に1回は 町田市成人健康診査を受けて 生活習慣を見直しましょう！

40歳～74歳の町田市国民健康保険に加入の方で町田市成人健康診査を受けた後、生活習慣の改善が必要な方には保健指導で支援します

### 〈問い合わせ先〉

- 健康診査全般など  
町田市代表 ☎722・3111
- 町田市国民健康保険加入の方、後期高齢者医療加入の方  
保険年金課 ☎724・2130
- 65歳以上の介護予防健診  
高齢者福祉課 ☎724・2146
- がん検診・一般検診等健康診査全般  
健康課 ☎725・5178

## 町田市成人健康診査の結果によって メタボリックシンドローム予防が必要な方へ\*

\*40歳から74歳の町田市国民健康保険に加入の方

### 大丈夫？ メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) とは？

内臓脂肪の蓄積に加えて、脂質異常、高血圧、高血糖などの生活習慣病の危険因子が重なった状態です。危険因子が重なるほど心筋梗塞や脳卒中、糖尿病の合併症を発症する可能性が高くなってきます。

#### 【診断基準】

- 腹囲 $\geq$ 85cm(男性)、 $\geq$ 90cm(女性)
- ①脂質：中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
  - ②血圧：収縮期(最高)130mmHg以上または拡張期(最低)85mmHg以上
  - ③血糖：空腹時血糖110mg/dL以上

メタボ該当者＝腹囲に加えて①～③のうち2つ以上該当  
メタボ予備群＝腹囲に加えて①～③のうち1つ該当

## 保健指導が利用できます

### 町田市から対象者へ保健指導の個別案内

※支援内容は脂質、血圧、血糖、喫煙の状態から決まります



申し込み

専門職による面接

6か月間  
生活改善を実行

6か月後に効果を確認

一緒に生活習慣を  
振り返ってみませんか？

ご自分にあった  
方法、ペースで  
無理なく取り組  
める内容です



食事・運動セミナー

食事・運動セミナーも  
あります。  
皆さんで取り組み状況  
を報告し合いながら実  
技を体験しましょう。

### 参加者の声 (アンケートから)

- ・記録シートは1日の反省に役立ちました。
- ・1年間で7キロ減りメタボから脱出。現在、サン町田旭体育館へ週2回通って健康維持に努めています。
- ・自分の身体についてよく考えるきっかけになり、感謝しています。

2008年度に保健指導を利用した方のうち  
9.6% (316人)の方がメタボ脱出(※)に成功しました  
8.3% (274人)の方が検査値が改善しました  
約18%の方に結果が出ています！

※メタボ脱出した人とは  
2008年度にメタボ該当者、予備群で  
保健指導を利用して、2009年度健診  
結果が非該当となった方

次年度の成人健康診査を受けて、健康状態を確認しましょう！

## 住みなれた地域でいきいきと暮らすために介護予防に取り組みましょう

放っておくと介護が必要になる可能性がある体力低下のサインを早期発見するために、介護予防健診を実施しています。その結果、介護予防が必要な方は、右記のプログラムに参加できます。健診の機会のない方も、右下のチェックリストで該当する場合は、高齢者福祉課または高齢者支援センターへご相談下さい。



### 健康と筋力アップ教室

高齢者に配慮されたマシンを用い、動きやすい体を作ります。運動が楽しくなる教室です。3か月程度、市内のスポーツクラブなどで参加できます。

### いきいきアップ講座

専門の講師が、老化予防や健康増進の効果的なコツをわかりやすくお伝えする全12回の講座です。

対 次の①～④にすべてあてはまる方(安全などのため参加できないことがあります)

- ①65歳以上で、町田市の介護保険証(水色)を持っている
- ②現在、要介護・要支援認定を受けていない
- ③高齢者支援センターで二次予防プランを作成することに同意する
- ④次の運動機能、栄養、お口の健康のチェックリストのどれかにあてはまる

## 今年も10月に介護予防月間を実施します

～いつまでも私らしく生きるため～

介護予防を身近に感じ、日々取り組んでいただくために、市では10月を介護予防月間とし、約1か月間、市内全域で運動や測定などのさまざまな介護予防のイベントを開催します。高齢者支援センター等で詳しい情報を記載したパンフレットを8月中旬から配布します。

### オープニングイベント

- 日 9月30日(金)
- 場 まちだ中央公民館(予定)
- 内 いきいき高齢者の自主グループ活動発表、測定、展示 他(予定)

皆さんで介護予防に取り組み、健康長寿を目指しましょう。

### チェックリスト

#### ☆運動機能・・・最近筋力の衰えを感じていませんか？

階段を手すりや壁につたわずに昇っていますか	いいえ	3つ以上 あてはまる
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	いいえ	
15分位続けて歩いていますか	いいえ	
この1年間に転んだことがありますか	はい	
転倒に関する不安は大きいですか	はい	

#### ☆栄養・・・バランスよく食べてますか？

6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	2つとも あてはまる
BMI(体重kg÷身長m÷身長m)の値が18.5未満である	はい	

#### ☆お口の健康・・・食べる楽しみも味わっていますか？

半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	2つ以上 あてはまる
お茶や汁物等でむせる事がありますか	はい	
口の渇きが気になりますか	はい	