

ウエスト 減らスト 病気ストップ

健康づくり事業

「目指せメタボリック解消！」実施報告

3月6日(金) メタボリックシンドロームによる生活習慣病予防を目的に上砂川岳温泉「パンケの湯」において「目指せメタボリック解消！」事業を実施し、町民 18 名の方が参加しました。

ツアーでは、札幌市西健康づくりセンターに勤務する中村栄養士の講話や個別相談、上砂川町立診療所の安村医師による講話、札幌市フィットネスクラブの高津先生による講話やソフトヨガ、ソフトエアロビクスなどを行い、健康づくりを学び、温泉、食を楽しむことの身体の癒し、日頃の運動不足解消と帰宅後の生活習慣改善のきっかけとしました。

9:00~9:20

受付

9:20~9:25

オリエンテーション(今後のスケジュール説明)

9:30~10:30

メディカルチェック「自分の身体を知ろう！」



握力、血圧、体重・体脂肪率、活力年齢、血管年齢、柔軟性の測定を行いました。

10:30~11:00

特定健診と特定保健指導についてのお話し

扇谷保健予防係長



平成20年度から40歳から74歳の方を対象にメタボリックシンドロームに着目した生活習慣病の予防を目的とした特定健康診査と特定保健指導が始まったことから、保険料や社会保障給付費の状況などを説明し、医療費の抑制や生活習慣改善のため特定健診の重要性を説明した。

11:00 ~ 11:10

休憩

11:10 ~ 12:20

管理栄養士による講話

管理栄養士：中村智子氏（札幌西健康づくりセンター）

～食事で防ごう！メタボリックシンドローム！～



はじめにメタボ度チェックを行い、次に食習慣として早食いや欠食・不規則な食事、野菜不足、塩分過剰、外食・ファーストフード、インスタント食品、飲酒、間食は自ら改善することにより、メタボを予防することができる」と説明し、最後に3つのグループに分かれ、バランスの良い献立づくりに挑戦した後、グループごとに発表し管理栄養士による評価を行いました。

12:30 ~ 13:30

昼食・休憩（会場：大広間）

13:25 ~ 14:10

医師による講話

上砂川町立診療所：安村修一医師

～医師に聞こう！内臓脂肪はなぜ悪い？～





メタボについて初歩的な説明から腹囲の図り方、内臓脂肪と皮下脂肪などの説明を行い、生活習慣病が原因となる恐ろしい疾患など、食生活や運動の必要性について説明を行いました。

14：10～14：20 休憩

14：20～15：50 健康運動指導士による講話

有限会社 ダックスポーツ 高津宏樹氏

講話 ～内臓脂肪を減らすコツ！運動でウエストダウン～



効果的な運動方法として、運動の種目、強度、時間、頻度について分かりやすく説明し、筋肉量（基礎代謝量）が少ないと体脂肪は燃えづらいので、運動で筋肉を増やし体脂肪を減らしましょうと呼びかけました。

運動指導 ～ソフトヨガ、ソフトエアロビクスで脂肪燃焼～



静かな音楽に合わせながらのソフトヨガ。



ソフトエアロビクスは少しハードな音楽に合わせ、約 30 分間、体を動かし、それぞれの体力に合わせて休みながらのエアロビクスで気持ちいい汗を流しました。

15 : 55 ~ 16 : 05 **アンケート記入・回収**
 温泉に入浴
16 : 15 **送迎バス（第 1 便）**
17 : 30 **送迎バス（第 2 便）**

