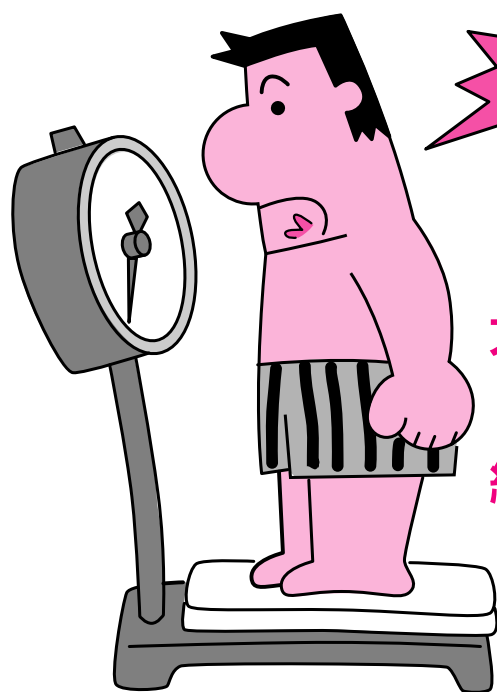


# Stop! ぞ・メタボNo.19 特定健診・特定保健指導の結果は？

2008年4月から特定健診・特定保健指導の制度が始まり、1年が経過しました。メタボリックシンドロームと診断され、特定保健指導を受けられた方もおられるのではないのでしょうか。

ウオクニでも、52名のメタボ又はメタボ予備軍の社員に対し、38名の栄養士が保健指導を行いました。今回は減量に取り組むことで生活習慣を見直す指導を行いました。

2008年8月から指導を開始し、6ヵ月後の2009年2月には、**体重が最高で10kg減少、逆に4kg増えてしまった人もいましたが、平均で一人2.7kgの減量となりました。**この6ヶ月の間には、飲食の誘惑が多い年末年始の時期があり、うまく乗り切れなかった人もあ



ったようです。

保健指導後も生活習慣の改善や運動を継続する人もあり、結果が出たことが自信となったようです。

また、指導後の感想では、「**健康の大切さがわかった**」「**やる気が大事だ**」「**今後も継続したい**」などの前向きな姿勢がうかがえました。

**生活習慣の改善は、無理せず少しずつできることから始め、ずっと続けることが大事です。**