

2008年に始まった「特定健康・保健指導」いわゆる「メタボ健診」ですが、その効果について、厚生労働省は、「特定健診でメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)や肥満と判定された人を追跡調査したところ、積極的に保健指導を受けた人は**1年後、体重や血圧、血糖などの値が改善し、男性の3割、女性の3~4割がメタボリックシンドロームではなくなる**など、一定の効果が認められた」という発表を行っています。しかし、受診率は横ばいのようです。

メタボ健診では、対象者自らが自分の生活習慣の改善点などに気づき、自ら目標を設定し、行動に移し、改善できた後も継続していくことが大事です。

そのためには、単に体重や血圧などの数値の改善を目的とせず、「**体重を落としたりスポーツを楽しみたい**」、「**高齢になっても寝たきりになりたくない**」など、具体的なイメージを描くとよいでしょう。

年末にかけて飲食の機会が増えますが、自分の将来の健康な姿をイメージして、**暴飲暴食には注意しましょう**。

