in 南越前町

健康増進プログラム参加者の

建診の数値が改善しました

がん予防スタートプロジェクト (**) の一環として、健康増進プ ログラムを実施してから1年が経過しました。参加された方か ら健康診査の結果を提出いただくとともに、アンケートを実施 し、その後の状況についてお伺いしました。

〈アンケートの概要〉

配布者:健康増進プログラム終了者 42名

回収者数:35名 回収率:83.3% 内 訳: 男性 20 名 女性 15 名

アンケート結果

プログラム終了後も、参加者の多くが健康管理を 意識されており、1年経過した現在も食習慣や運動 習慣の改善に取り組まれていました。

また、終了後の変化として、健診結果が改善した、 体調が良くなったなどの記載が多数ありました。

【アンケートでの参加者の声】

食べ過ぎたときはウォーキングや筋トレの時間を増やしたり、 ごはんの量を減らしたりしています。

週3回のプールを週5回にして、新しい教室にも通い始めました。

お腹回りが楽になって、1サイズ小さい水着を着ることがで きました。

健診の値が全て正常値になり、腰の痛みも楽になりました。

健診結果を改めて見て、再び実行しようと思いました。自分 の体のため、気持ちを新たに今日から食事、運動を見直します。

〈健康管理の意識変化〉

特に変化はない 0.0%

大いに意識する ようになった 25.7% 意識するようになった 68.6%

どちらとも 言えない

〈食習慣改善の取組み〉

ほぼ毎日

20.0%

週に3~5回 週に1~2回

気が付いたとき していない

1年前(参加前)と今年度の健診結果の比較 (健診結果を提出いただいた 21 名の平均値)

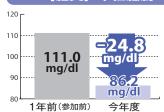
食事や運動などの生活習慣を改善し、体重が減少したことで、さまざまな検査値の改善が見られました。

体重が減少しました



肥満は生活習慣病など、 さまざまな病気の原因と なります。1年前の健診 から 5.3 kgの減量となっ ています。

【脂質】中性脂肪の値が低下しました



食べ過ぎやアルコールの 飲み過ぎ、肥満が改善さ れたことで、中性脂肪の 値が大きく減少していま す。

【脂質】HDL (善玉) コレステロールの値が上昇しました



肥満が改善されたことや 定期的な運動習慣による 運動不足の解消により、 値が改善し上昇していま

【肝機能】γ-GTP の値が低下しました



アルコールを飲み過ぎる と値が高くなります。飲 酒量を適量にしたり、休 肝日を設けたりしたこと で改善しています。

これらの検査値のほかに、血圧や血糖の値などにも改善が見られました。

★今日からできるダイエットのコツ★

【目標を決める】

健康的に痩せるには3か月で現体重の5%減少 が理想です。いつまでに痩せるかを決めて、早速開 始しましょう。

【体重を計る】

体重を計ることで、体重が増えてしまう習慣を把 握できるほか、測定を習慣化することで、健康に対 する意識の向上にもつながります。



※がん予防スタートプロジェクトとは、町民一人一人が食生活や運動習慣について見直し、がん予防をスタートさせる南越前町独自の取組みです。