

半年でさらに健康!

瀬戸市国民健康保険  
特定保健指導積極的支援

# スリムアップ教室

参加費無料!

令和4年度瀬戸市国民健康保険特定健康診査の結果

あなたは、特定保健指導積極的支援「スリムアップ教室」の対象者となりました。

教室は、1月以降に順次開講し、半年間を予定しています。日程が決まり次第、市からご案内がありますので、しばらくお待ちください。

(実施については予告なく変更となる可能性がありますので、ご了承ください。)

## ◇教室の内容◇



## 【判定の基準】

### 腹囲

男性 85 cm以上  
女性 90 cm以上

### BMI

25 以上

または



に加え

血糖・脂質・血圧の治療を受けていない65才未満の方で

**腹囲** に加え

危険因子のうち2つ以上、または

**BMI** に加え

危険因子のうち3つ以上該当すると

**生活習慣改善の必要性が高い状態です!**

## 動脈硬化を促進する危険因子

### 血圧

#### 収縮期血圧

130 mm Hg 以上

#### 拡張期血圧

85 mm Hg 以上

の両方または  
いずれか

### 脂質

#### 中性脂肪

150 mg/dl 以上

#### HDL(善玉)コレステロール

40 mg/dl 未満

の両方または  
いずれか

### 血糖

#### 空腹時血糖

100 mg/dl 以上

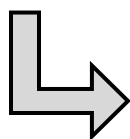
#### HbA1c

5.6% 以上

の両方または  
いずれか

### 喫煙

たばこを  
吸っている



このような状態を放置すると...

**脳出血 脳梗塞 心筋梗塞の  
危険性が高まります**

でも、スリムアップ教室に参加すれば、

「健康になるコツ」を学び、これらの病気を予防することができます。

# 昨年参加者からのメッセージ

一部抜粋して掲載します

客観的にみてもらい、目標体重にすることができました。

食生活を改善でき、間食することが少なくなり、体力もついた気がします。

3か月目頃からジムに通うようになり、筋肉がつきはじめ、体重が減ることがわかりました。体重計で毎朝チェックする良い習慣ができました。

体験できてよかったです。

60歳 男性

私一人では絶対にできていなかったダイエットも仲間がいることで達成できたと思っています。

運動のやり方、食事の事も先生方に教えて頂き、ここまでこれたことに感謝です。

この講座に参加して本当によかったです。

62歳 女性

スタッフの皆様も大変親切に対応していただき、初心者でも誰もが参加できる教室です。

来年はメタボでなくなっていると自負しております。

半年間ありがとうございました。

61歳 男性

初めてこの教室に参加する時は、日頃運動等してこなかったのが不安でしたが、講義中の運動についていけたことに自分でもびっくりしました。

－4kgを目標に、食事内容を見直したり、自分でできる運動をしていくうち、－8kg減量できました。

本当によかった！

これからもこの調子でがんばっていきたいと思っています。

59歳 女性



難しいの？先生はどんな人なのかしら？

楽しくわかりやすい教室ですのでご安心下さい。親しみやすく、明るい講師が、みなさんの状況にぴったりの方法をご提案します。

何も症状がなくても参加したほうがいいの？

まだ症状がない今が、将来の重大な病気を予防するチャンスです。お腹にたまった脂肪は高血圧や糖尿病などの原因となり、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす危険性があります。

仕事が忙しくてそれどころじゃないよ！



教室では、無理なく継続できる内容をご提案していますが、教室に通う時間がない方も、ぜひ一度ご相談ください。

お問い合わせ先  
瀬戸市役所 国保年金課  
電話 88-2639