

# 特定保健指導のご案内

熱血サラリーマン  
メタボ脱出物語

**PART0**  
熱血営業マン、  
健康管理の  
大切さに気づく編

監修  
保健師 中村明子  
保健連東京産業保健師  
看護師連絡協議会元会長

# 燃えろ! スリムマン

商社に勤めるバリバリの熱血営業マン櫻井は、特定健診でメタボ予備群と診断される。健康に関心なかった櫻井だが、上司や保健師らのアドバイスを得ながら、メタボを脱出し、健康ビジネス「スリムマン」をめざす!



スタート

京成健保では、国の方針に従い保健指導を実施しておりますので、ご案内が届いた方は必ず参加してください。指導に参加して健康体に戻るか、参加しないで生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症）の予備群になるか人生の分岐点です。生活習慣を見直しちょっと改善して、ご自分のため・ご家族のためにチャレンジしましょう。

## ※1 メタボ予備群とは?

腹囲が男性で85cm以上、女性90cm以上で、血圧・血糖値・血中脂質のリスクが2つ以上あるとメタボリックシンドローム、1つだと予備群と診断されます。40歳以上の人がメタボまたはメタボ予備群と診断されると、必要に応じて保健師等による特定保健指導を受けることになります。

## ※2 体重の4%でいいの?

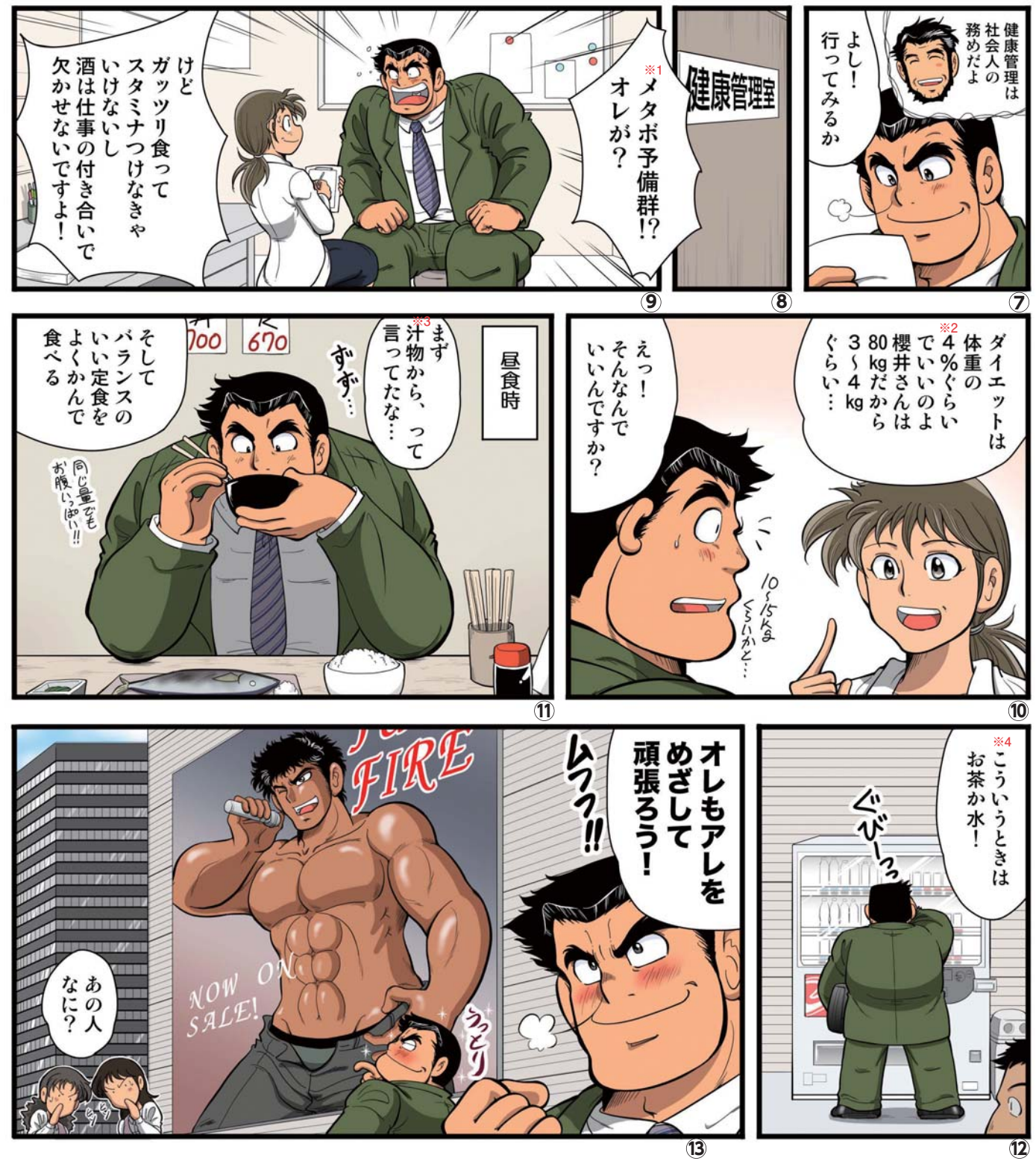
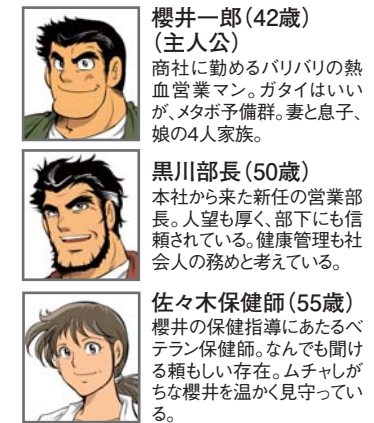
体重の4%を減量するだけで、血圧や血糖値、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロールなどのデータはかなり改善されます。メタボ脱出に急激な減量は必要なく、1ヶ月1kg程度のペースがめやすくなります。

## ※3 食べ方のポイントは?

一品ものよりも、栄養バランスのよい和定食がおすすめです。食べすぎ防止には「先に汁物を飲む」「よくかんで食べる」ことがポイント。また、「野菜もの→メインのおかず→ごはん」の順番で食べると血糖値が上がりにくく、血糖値が高めの人におすすめです。

## ※4 飲み物のエネルギーに注意!

缶コーヒー(加糖)やスポーツドリンクは、意外とエネルギーがあります。1日に何本も飲んでいれば当然太る原因に。飲み物はノンカロリーの水やお茶類がおすすめです。



P6より