



保健師 小林 由美子

健康管理は まず体重管理から

2月より高萩診療所でお世話になっている小林と申します。よろしくお願ひいたします。

春の定期健康診査が終わると、慌ただしく特定保健指導の面談がはじまりました。それにつきましては、各事業所担当Gの皆様をはじめ対象者の方のご協力のもと、前年より多くの方に初回面談を受けていただくことができました。ありがとうございます。

面談をさせていただくなかで、気になったことがあります。それは、缶コーヒーを好まれる傾向があることです。1日に3〜4本飲まれる方の割合が少なくないようです。コーヒーには、覚醒作用・リラックス作用があるというメリットもありますが、同様にデメリットもあります。それは含まれる砂糖の量です。1本当たりどのくらい含まれるかご存知ですか？ 小さい缶でも1本当たり10〜20g含まれています。スティックシュガー5本分です。缶コーヒーを選ばれるときは裏面の炭水化物量をご覧になってみてください。自分の好む味のコーヒーは1日1本、その他は無糖や微糖に変えるだけで、体重に変化が現れた方もおられます。

また、体重だけでなく血糖値が気になる方も、砂糖は他の食物より急に血糖値を上げるので、すい臓に負担がかかり状態が悪くなる場合があります。血糖値の高い方も、飲み物を一度見直されると良いかと思えます。

ご存知の方も多いように、特定保健指導は6カ月

という長期にわたるお付き合いが必要となります。皆様の健康の維持のために、最後までお付き合いくださいることが健康保険組合スタッフ一同の願いです。どうぞよろしくお願ひいたします。

さて、特定保健指導は40歳以上のメタボリックの方が対象ですが、40歳未満はどうなのでしょう？ 下記の表は、高萩診療所管轄の春

の定期健康診査の工場別・年齢別の肥満割合です。各工場に特徴がみられました。A工場は30歳代、B工場は30歳未満の方に肥満対策が必要なようです。特に、B工場の30歳未満の肥満の割合は同全国平均(14・6%)より上回っており、今後の動向が気になります。

40歳未満の方でも「入社してから10kg太った」という声も聞かれます。健康管理はまず体重管理からといわれます。みなさん、入社時の体重を維持できるように心がけましょう。

●BMI 25%以上(肥満)割合

	30歳未満	30歳代	40歳代	50歳代
A工場	11.8%	25.3%	37.1%	20.8%
B工場	19.1%	21.3%	34.7%	0.0%
C工場	0.0%	12.5%	23.1%	11.8%

(備考) 青字は平成20年度国民健康・栄養調査結果全国平均より割合が高い年齢層