今が挑戦のチャンスです！

「個別でサポート－3キロ」チャレンジャー募集！

「個別でサポート－３キロ」は、３か月間で－３キロを目指して、健康づくりのための減量を保健師が個別にサポートするものです。

忙しくて講座に出席する時間がとれない方、集団での教室は苦手な方、小さい子どもがいて外出は難しい方・・・保健師と二人三脚で－３キロを目指してみませんか？

３か月間、面接・電話・メール等、お一人お一人のご希望に合わせて減量をサポートします。私たちと一緒に－３キロを達成し、健康的な体を手に入れましょう。

≪サポートの流れ≫

11月

初回面接
体重・腹囲等の測定と目標設定を行います。

→

期間中、
面接・電話・メール等でサポート！

→

2月

最終面接
体重・腹囲等の測定と目標達成度の確認を行います。

●対　象：市内在住の２０歳～７４歳の方で、下記のいずれかに該当する方
①ＢＭＩ［体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)］の値が２５以上
②腹囲（へそ周囲径）が８５ｃｍ以上

●期　間：令和５年１１月～令和６年２月の３か月間
（支援等は原則、平日９時～１７時）

●申込み：令和５年９月11日（月）～10月31日（火）までの期間に、
健康づくり推進課（越谷市保健センター）へ電話・来所
または、越谷市ホームページより電子申請にてお申込みください。
＜越谷市ホームページ＞　http://www.city.koshigaya.saitama.jp

費用は無料です♪

ハッポちゃん
いきいき越谷21

越谷市　個別でサポート　検索

電子申請は右のＱＲコードからアクセス！

健康づくり推進課（越谷市保健センター）
住所：越谷市東越谷１０－３１　　電話：０４８－９６０－１１００

減量して、もう「メタボ」なんて言わせない！！
でも・・・「メタボ」ってそもそも何？

「メタボ」とは、「メタボリックシンドローム」の略で、内臓脂肪が増加し、高血圧、高血糖、脂質異常などの危険因子を併せもった状態のことです。

内臓脂肪が増えすぎると、血圧や血糖値、中性脂肪やＬＤＬコレステロール値などを上昇させ、血管に負担がかかります。すると、動脈硬化が進んで、血管はどんどん硬く、もろくなり、ボロボロになってしまいます。**脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気**のリスクも高くなってしまいます。

生活習慣を見直せば、内臓脂肪を減らし、病気のリスクも減らせます！今ならまだ間に合います！ぜひ一緒に減量にチャレンジしましょう！

≪メタボリックシンドロームの診断基準≫

①腹囲	男性85cm以上 女性90cm以上	
②脂質	中性脂肪150mg/dl以上 HDLｺﾚｽﾃﾛｰﾙ40mg/dl未満	のいずれか または両方
③血圧	最高血圧130ｍmHg以上 最低血圧85mmHg以上	のいずれか または両方
④血糖	空腹時血糖110mg/dl以上 HbA1c6.0％以上（NGSP値）	のいずれか または両方

① ＋ ②～④のうち、２項目以上に該当すると…

メタボリックシンドロームに該当です！

体重をコントロールするコツ！

ご自分の今の体重をご存知ですか？しばらく測っていないうちに、「３ｋｇ増えていた！」なんていう経験をしたこともあると思います。一度増えてしまった体重を元に戻すのは大変ですよね。

体重をコントロールするためには、まず、毎日体重測定をしましょう。できれば朝と夜、毎日同じ時間帯に同じ状態で体重測定をし、記録しましょう。体重をチエック・記録すると、変化が見えやすくなり、やる気もアップします！

「個別でサポートー３キロ」では、３か月間の体重、腹囲、食事、運動などを記録できる冊子**「チャレンジ記録票」をプレゼント！！！**ご自分で記録をつけたり、保健師と一緒に内容を振り返ったりし、体重をコントロールしていきましょう！

一人では続けられない方、自分流のダイエットで成功しなかった方、大歓迎です。お申込みお待ちしております！