

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4年11月～令和5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4年10月5日（水）～10月28日（金）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♪



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、ポロポ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。

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。体重をチェック・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！