

元気に な～れ 318

去年の自分と今の自分、
変化したところがありますか？

今月は 保健師 吉田 洋子です

今年度もたくさんの方が特定健診を受けてくれていますね。毎年受けている方、今年初めて受けた方など様々ですが、皆さん結果はいかがでしたでしょうか。去年の自分と今の自分、体に変化があったところがありますか？

健康を意識して、食事の内容や量に気をつけている方、運動している方、体重を増やさないようにしている方、体重を減らそうとしている方など、すごく頑張っている方がたくさんいました。

6月に行われた特定健診（集団検診）を受診した方の中で、去年も特定健診を受けた方は113人でした。その中で、体重がこの1年間で少しでも痩せた人は72人（64%）、3kg以上痩せた人は12人（11%）、5kg以上痩せた人は5人（4%）いました！第1位は8.3kg痩せた方です！すばらしいですね！

もちろん体重だけではありません。やはり、努力して体重を落とした方の生活習慣は大きく変わっていますので、血液検査の結果も良い方向に変わっています。

問診時、自分の生活習慣を「改善するつもりはない」と答えた方28.7%、「改善するつもり、すでに取り組んでいる」と答えた方56.5%でした。（H24年度データ）

気持ちが大事です！心が変われば体も動く！何か一つ変えてみませんか？

ご飯1膳分を消費するには・・・

ご飯は1食何膳食べていますか？体重やカロリーなどを意識している人は「1膳」「茶碗に軽く一杯」「茶碗に半分」とよく聞きます。

●ご飯1膳（150g）は約250カロリー、
それを消費するには・・・

●ご飯1膳分と同じカロリーは

ご飯1膳分の運動	
ジョギング	30分
自転車	30分
ウォーキング	1時間30分
水泳	25分



ご飯1膳分（250kcal）と 同じカロリー	
ご飯	1膳
食パン	2枚（8枚切り）
リンゴ	2個
ビール 500ml	1本
ワイン	230ml
日本酒	160ml
梅酒	115ml
食用油	1杯半（大さじ）

いつものビールを1本減らすとご飯1膳食べなかったことと同じ！

運動をするなど、何か1つだけ変えてみませんか？来年の自分はどこか変わっているといいですね～