Column

メタボ健診モデルを受診してみました

府国保連合会嘱託　　亀井　励

所属する京都芸術家国保組合からメタボ健診（特定健診）のモデル事業を受診するよう言ってきたので、なんでも見てやろう精神で受診しました。結果は腹囲が５センチオーバーの９０センチだったほか体重など２項目が基準を超えて「動機付け支援」を受けることになりました。

健診を受けた病院の保健師さんと約束したのは、▽毎日､体重を量る▽主食の量を減らす▽毎日、半時間から１時間歩く、の３項目で、１か月後に腹囲を１センチ、体重を１キロ減らすことでした。

早速、その日から行動開始。一番早く定着したのは主食を減らすことでした。ご飯は、茶碗に軽くよそう。これは決めれば比較的容易に実行できました。外食時でも「ご飯軽い目」というと、すぐ応じてくれます。世間的にも、必要性が認識されているのでしょう。

毎日、体重を量る、は易しいようでつい忘れがちです。起き抜けに寝間着のまま量ることにしているのですが、つい忘れてしまい、服を着てからあわてて計量したりします。結果も、一定水準まではいくのですが、そこから先は、上がったり下がったりの繰り返しです。

一番､難しいのは毎日、半時間以上歩くこと。時間的には外出からの帰宅時、夕食前などに歩いているのですが、ついバスに乗ってしまいがちで、反省することしきりです。家の周囲には快適な歩き場所がいくつもあります。歩くと毎回、新発見があって楽しいんですけどね。楽しく歩けて､軽く汗をかくと気分爽快になりますが、体調によってきつい時もあります。まあ、実行率６０％というところでしょうか。

「指導」のとき、約束を実行できたかどうかを毎日、記入する用紙を一か月分貰いました。これはとても効果的でした。毎日､記入することがとても励みになり、継続していく力にもなりました。私は日記を付けていませんが、簡単なメタボ保健日誌もいいかもしれません。

なんとか一か月後の目標は達成し、保健師さんに報告しました。「次の健診が楽しみですね」保健師さんのことばが重く聞こえました。