

健康だより



2010
Vol.8
June



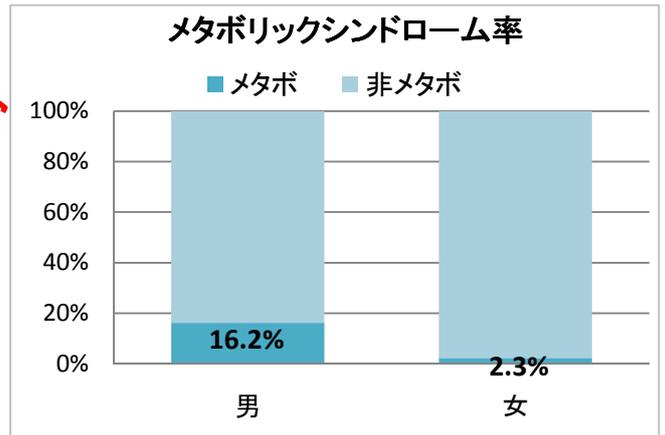
長崎大学職員の メタボ率は！？

■ H21年度 職員定期健診の結果、メタボリックシンドロームと判定された人数は162名！

定期健康診断の結果、メタボリックシンドロームと判定された人数は162名でした。割合で見ると、男性では16.2%、女性では2.3%。全国平均は、男性30.3%、女性11%ですから、長崎大学のメタボ率は、全国と比べて低いことが分かります。

とは言え、メタボリックシンドローム（腹囲の基準に加えて、血圧・血中脂質・血糖のうち2つ以上の危険因子を併せ持つということ）は、将来の心血管疾患の発症リスクを5倍～31倍にも高めます。

そこで、今年は脱☆メタボリックシンドロームを目指し、下記一大プロジェクト【通称：ススムピック】を開催しました！



脱☆メタボプロジェクト ススムピック

H21年度の職員健診後、1月～3月にかけ、脱メタボプロジェクト“ススムピック”を開催しました。

目的はもちろん、楽しくメタボの解消！メタボリックシンドロームと判定された162名のうち、勇気のある12名の精鋭が集まりました(^ ^)

保健・医療推進センターでの個別面接をベースに、お願いしたのはライフコーダー（生活習慣記録器）を付けてのモニタリングと、簡単な目標設定、そしてそれを守ることだけ。あとは1回2時間程度の集団プログラムに参加していただきました。

その結果...なんと体重・収縮期血圧・アディポネクチンに有意な改善が見られました!!この期間に5.5kgの減量に成功された方もいらっしゃいました。参加者のみなさんの実行力に脱帽です！

プロジェクトの流れ



← 講義の様子



← スクエアステップ



→ 普段使っている
醤油の量の比較



動脈硬化を抑制する
良い物質！

