

第712号



2026年8月



西陣健康会

〒602-0056
京都市上京区堀川通今出川上ル
堀川病院内

☎(075)441-8181

【編集・発行】
健康会事務局<https://www.horikawa-hp.or.jp>

堀川病院 健康管理部

「健康寿命」を延ばすためには？

▶1に「運動」、2に「食事」、しっかり「禁煙」、最後に「くすり」でいつまでも健康に



「健康寿命」とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。従来の指標であった「平均寿命」には、寝たきりや認知症などを患って介護が必要な期間も含まれていました。健康寿命を延ばして、この「不健康な期間」をできるだけ短くし、健やかで心豊かな生活を継続して送るためには、生活習慣

病の発症や重症化を予防し、いつまでも健康を維持することが大切です。

そのためにはメタボリックシンドロームのベースとなっている内臓脂肪を減らすことが必要であり、内臓脂肪がたまる原因となる運動不足や食べ過ぎといった不健康な生活習慣の改善が不可欠です。また良質な睡眠も健康維持に不可欠で、生活習慣病のリスクを下げます。



特定保健指導って？

▶生活習慣改善のための指導です



「健診」によって生活習慣病のリスクを早期に発見し、その内容を踏まえて運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を見直すための「特定保健指導」を行うことで内臓脂肪を減少させ、生活習慣病の予防や改善につなげるものです。

対象は、健診の結果により、生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善が必要とされた40歳以上75歳未満の方です。

▶特定保健指導を受けるメリット

✓一生モノの生活習慣が身につく

↳ ダイエットとリバウンドの繰り返し、終わりにしませんか？

✓理想の身体に一步近づく

↳ 体重2kg、腹囲2cm減るだけで、見た目・気分が変わります

✓将来の健康リスク・不安がちょっと軽くなる

↳ 医療への抵抗感がある人も、ここで先手を打ちましょう！



〈参照〉厚生労働省 政府広報「生活習慣病とは？予防と早期発見のために定期受診を！」

堀川病院 健康管理部でも特定保健指導を行っています。

あなた専属の保健師・管理栄養士が

- ✓ 本日の健診結果を、丁寧・タイムリーにご説明します
- ✓ 1対1でパーソナルな生活習慣改善プログラムをご提案します
- ✓ 努力の成果、採血データでも確認できます

これらすべての利用が完全無料です！

声のかかった
あなたは
超ラッキー

健診当日に（お時間のない方は後日でも OK）

健診結果や生活を振り返り、ライフスタイルに合わせた無理のない目標・計画を一緒に考えましょう

ご自宅で

無理なく、楽しく、出来る計画を目標に取り組みましょう！
積極的支援の場合は、定期的に電話で継続サポートします



3～6か月後

取り組みの成果を一緒に振り返りましょう！
体重・腹囲・血圧測定その他、採血も無料で実施します

〈受けた方の声〉

Bさん 40代 男性
(積極的支援に参加)



しんどいことは出来ないよ。
指示されたことはできるので、
何をすればよいか教えてほしい。

	Before 健診時のデータ		After 特定保健指導後
体重	77.6kg	→	74.6kg
腹囲	88.0cm	→	85.0cm
血圧	128/90mm Hg	→	118/80mm Hg
中性脂肪	268mg/dl	→	123 mg/dl
空腹時血糖	107 mg/dl	→	95 mg/dl

体重 - 3kg !
腹囲 - 3cm !
血圧、脂質、血糖改善 !

〈目標〉3ヶ月で体重2kg、腹囲2cm減らす

- ①毎日飲んでるビール3本を2本にする。
- ②今している運動はそのまま続ける。
- ③朝ごはんは食べる。

ビール1本減らすだけならできる！
朝は食べた方がいいんだって。
毎月の電話に励まされた。
いつも仕事中に飲んでいる
コーヒーもお茶にかえてみた。

目標以上に痩せた！
血圧も糖尿も
コレステロールも
よくなってビックリ！



健診時にお声かけさせていただいた対象の方は、
一緒に頑張りましょう。
あなたの健康を応援しています！

みなさん、 歩こう会に参加してみませんか



西陣健康会では、月に一度(夏季7月・8月を除く)歩こう会を開催しています。

京都、近畿圏の名所や旧跡を、お世話係の方が解説されながら、**ウォーキングを気軽に皆さんで楽しんでいただく会**です。

歩こう会に参加される良さは「皆さんと交流がもてる」や「健康的な運動習慣を確立できる」ことです。一人では挫折しがちなウォーキングも、みなさんで歩くことで、楽しみながら続けることができます。また、歴史的な名所などを歩くことで、新しい発見や地域の歴史に触れる楽しみもありますので、ぜひ一度歩こう会に参加されることを考えてみて下さい。

初めて参加される方は、西陣健康会の会員になっていただく必要があります。会員になる費用は無料です。氏名、住所、連絡先のみお知らせいただければ、会員になることができます。

活動の詳細については、広報「ほりかわ」に掲載しておりますので、ご確認いただきお気軽にご参加下さい。毎月の最終日曜日に開催を予定しています。日時、集合場所、ウォーキングコースなどは、毎月発行する広報「ほりかわ」をご覧ください。

次回歩こう会の開催は、9月27日(日)です。行き先は、日本最大級の木橋、木津川に架かる「流れ橋」に行かれます。映画、テレビの時代劇のロケ地として利用された流れ橋。らんかんがなく、丸太で組んだ橋脚の上に橋桁を渡しただけの橋です。正式には「上津屋橋(こうづやばし)」と言います。全長356.5m、幅3.3mの日本最長級の木橋です。ぜひ、お楽しみ下さい。



ほりかわ山歩き会



行き先 愛宕山(924m)

日 時 令和8年9月6日(第1日曜日)

集合場所 JR保津峡集合

コース JR保津峡～9時10分水尾自治会バス(¥300)
～社務所裏道～水尾分レ～荒神峠～ツツジ尾根～JR保津峡

地形図 1/25,000「京都西北部」

距 離 10km(標高差 900m)

費 用 約1,000円+会費100円

持ち物 雨具(カッパ、傘)・飲み物(水、お茶等)
・弁当・コップ・懐中電灯etc

その他 9時10分発 水尾自治会バス(片道¥300)、会から補助します。
※暑さのためコース変更の可能性があります。
※参加される方は、熱中症対策をお願い致します。

事前申込み制
事務局 藤田
090-2046-8320

雨天中止

当日午前5時以後の天気予報で、当日の京都南部の午前中1mm以上雨の降る確率が50%以上なら中止です。

〈健康会会員の方が参加対象です〉

8月の 行事予定

2日(日) 山歩き会「比叡山・無動寺・岩煙草」
16日(日) 写真同好会

※8月の歩こう会は、猛暑が予想されますのでお休みします。
次回開催は、9月27日(日)です。