



うけなきゃ損だよ！

特定保健指導

健管だより 夏号
2026年7月発行
堀川病院 健康管理部
衛生委員会

いよいよ夏本番です！薄着の季節になり、海やプールなど水着を着る機会も増えることで、お腹周りが気になっているという方も多いのではないのでしょうか？最近お腹が出てきたなぁと思っているあなた。そのお腹、つまめますか？実は、肥満には大きく2種類のタイプがあるんです。

皮下脂肪が多い 「洋なし型」

お尻、腰回り、太ももに
つまめる脂肪がつく
女性・子どもに多い
つきやすく落ちにくい



足腰への負担・痛み

あなたはどちらのタイプ？

内臓脂肪が多い 「リンゴ型」

お腹全体がぽっこり出る
脂肪はつまみにくい
男性や閉経後の
女性に多い
生活改善で落としやすい



生活習慣病のリスク高

内臓脂肪とメタボの関係

リンゴ型肥満の方に多い「内臓脂肪」。これは、いわゆる「メタボ」と深く関係していると言われています。メタボリックシンドロームとは、**内臓脂肪の蓄積を共通の要因として、血糖・脂質・血圧の複数の異常がある状態**をいいます。重複する異常が多いほど、血管が傷つく**動脈硬化**が進み、**心筋梗塞や脳卒中などのリスク**が高くなります。生活習慣の改善・減量により内臓脂肪を減らすと、脂肪細胞から分泌されるホルモンのバランスが整い、生活習慣病の改善・予防にも繋がります♪

メジャーで腹囲を測ってみよう！

健康診断では体重だけでなく「**腹囲**」も測りますよね。実はそこには、内臓脂肪のつき具合を確認する目的があるのです！腹囲は、息を軽く吐いたタイミングで、ウエストではなく**おへその高さ**で水平に一周測ります。お腹の脂肪でへその位置が下がっている場合は、**肋骨の下と骨盤の出っ張ったところの中間点の高さ**で測定します。

男性**85cm**以上、女性**90cm**以上が要注意！



より詳しく内臓脂肪のつき方を知りたい方は、健康診断や人間ドックで「**内臓脂肪 CT 検査**」を受けるのもおすすめです。

完全無料！！ 特定保健指導で内臓脂肪を減らそう！

特定保健指導は、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判断された方を対象に個別で行う、内臓脂肪に着目した保健指導です。保健師や管理栄養士と一緒に、健診結果や生活を振り返り、あなたのライフスタイルに合わせた無理のない目標・行動計画を立ててみましょう。3か月後、取り組みの成果を一緒にチェック！体重・腹囲・血圧に加えて、採血も無料で実施いたします♪

特定保健指導の対象になる方

※対象年齢：今年度**40～74歳**になる方

腹囲 男性：**85cm**以上、女性：**90cm**以上 または **BMI** **25**以上
※BMI(肥満度) = 体重 kg ÷ 身長m ÷ 身長m

上記に加えて、**血糖・脂質・血圧**の基準にひとつでも当てはまる方

血糖：空腹時血糖 **100mg/dl** 以上 または HbA1c が **5.6%** 以上

脂質：中性脂肪 **150mg/dl** 以上 または HDL コレステロール **40mg/dl** 未満

血圧：**130/85mmHg** 以上（収縮期・拡張期の一方でも基準を超えれば該当）

※精密検査や治療が必要な所見の方には、受診のご案内を優先することがあります。

ちょっと意外！？特定保健指導は、こんな方にこそ、おすすめです！



忙しくて運動や自炊は
頑張れません！

短期集中型の頑張り屋さん、リバウンドのリスクも大きいです。急激に痩せる・太るを繰り返すと、筋肉ばかり減り脂肪が増えて、太りやすい身体になってしまいます。今度こそ、緩やかに痩せて維持する習慣を身に付けて、**リバウンドとさよならしませんか？**

多くの人は、一日を可視化して振り返ってみると、ちょっとした食べすぎの習慣が見つかります。そこを「引き算」するだけで、**新しいことは不要です！**例えば甘い缶コーヒーをブラックにする、おやつのカッキーを1枚減らすなど、1日**80kcal**減らせれば、3ヶ月で**1kg**痩せられます！

「保健指導」という言葉に構えてしまう方もいると思いますが、安心してください。気楽におしゃべりする中で、改善のヒントは見つかります！大きな病気になる前に、勇気をもって踏み出せば、**将来、通院や入院治療が必要になるリスクを減らせ**ますよ。