

【健診シリーズその3】

特定保健指導、を利用して 生活改善を！

生活習慣病健診の結果に『特定保健指導』のご案内が入っていませんでしたか？

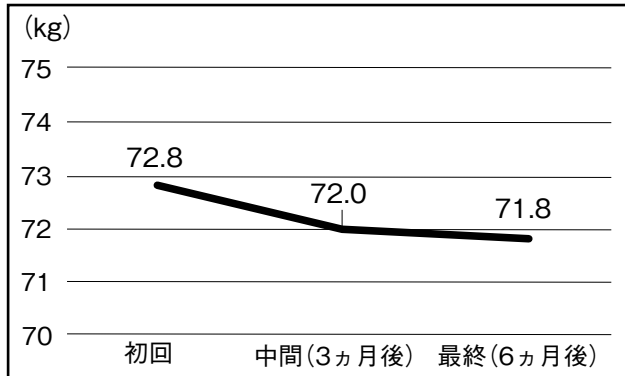
今回は、皆さんの生活改善を応援する特定保健指導を紹介します。



保健医療課主任保健師

山本 尋恵

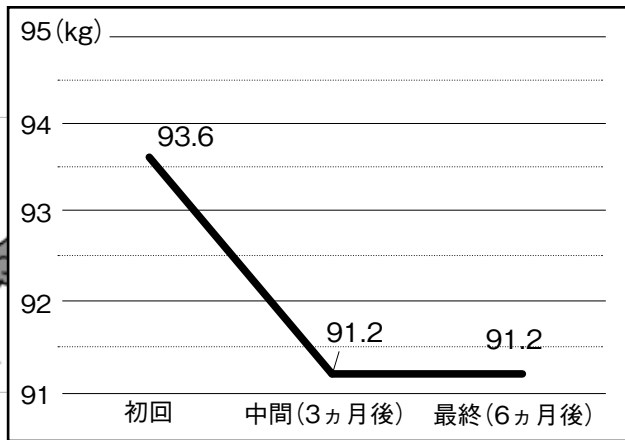
図1 平成25年度特定保健指導利用者の平均体重の推移



特定保健指導を利用した結果、データ改善が見えるでショー！



図2 平成25年度特定保健指導利用者の平均腹囲の推移



内臓脂肪の蓄積により、高血圧・高血糖・脂質異常症などが重複した状態を『メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)』と言います。メタボリックシンドロームは、自覚症状がほとんどないものの、放置すると動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などを起こす危険性が高まります。

生活習慣の改善が必要な方のための保健指導プログラムです。保健師や管理栄養士が6ヵ月、面談や文書などで支援します。あなたの生活状況に合わせて、立てた実現可能な目標に向かって、『あなた自身のチャレンジを応援する』ものです。

平成25年度の特定保健指導の結果、利用者の平均体重・腹囲は減少しています(図1、2)。

参加者からの声

毎日、血圧や体重を測るようになった

健康日記をつけるようになり、健康管理がしやすくなった

野菜を先に食べるのが習慣になった

家事や農作業など、生活の中で動くことを意識した

アルコールやタバコの量を減らした



特定保健指導は、健康的な生活を送るための知識や、生活習慣病を防ぐためのアドバイスを受けられる絶好の機会です。自分の健康状態を把握し、より生き生きとした毎日を送られるよう、対象となった方は必ず特定保健指導を受けてください。

また、利用した方からは「利用して良かった」との感想も多くあり、特定保健指導をきっかけに、ご自身の健康管理に意欲的に取り組む方がいらっしやるのがよく分かります。