

## 受診後もサポートします

### 特定保健指導

特定健診を受診し、体重や腹囲などの結果から内臓脂肪症候群に該当した方（予備群も含む）から、年齢などに応じて積極的支援と動機付け支援の保健指導対象者を決定します。

※対象の方には、国民健康保険担当の保健師か管理栄養士から保健指導のご案内をします。

保健指導では、健診結果から体の中で起こりうる現象をお伝えし、生活習慣の改善についてアドバイスをします。

早い段階で生活習慣を見直すことで、薬による治療や厳しい食事制限に至るのを、予防することが可能となります。



▲特定保健指導の様子

### ■特定保健指導の実施率

市の保健指導の実施率は、全国平均より高く推移していますが、それは健診受診率が低く保健指導対象者数も少ないためであり、決して実施率が高いわけではありません。

特に、60歳代前半までの方が対象の、積極的支援の実施率の低さが問題となっています。

## 受診した方の体験から

平成23年度に保健指導を受けた方の事例を紹介します。

### 調理担当者の食生活改善で、家族全員体重減

Aさん家族は全員で特定健診を受診し、全員が特定保健指導の対象となりました。

担当者は、Aさん、Bさん、Cさんの全員が仕事で毎日体を動かす習慣があるため、食習慣の改善がより重要と分析。調理担当のAさんの食生活を改善することにより、全員の体重減につなげることができました。

さらに、糖尿病の内服治療を受けていたCさんは、食事の改善により血糖コントロールが良好となり、糖尿病薬は終了して定期観察となりました。

		Aさん(女性) ※調理担当。	Bさん(男性)	Cさん(男性)
体重 (BMI)	特定健診 受診時	79.0kg(30.3)	87.2kg(26.9)	82.1kg(29.0)
	保健指導 最終日	72.3kg(27.6) ★体重6.7kg減	77.2kg(23.8) ★体重10kg減	77.0kg(27.3) ★体重5kg減

※BMIは、肥満度を示すもので、25以上になると要注意。

#### ●改善ポイント●

- ①少なかった野菜の量を、弁当などにも入れて増やした
- ②麺類＋ご飯の組み合わせを止めて、どちらか一方にした
- ③糖分の多い缶コーヒーや清涼飲料水を飲む機会を減らした
- ④菓子類や菓子パンなどの間食を減らした

## 体験型保健指導に参加してみませんか

特定保健指導の対象となった方とご家族に、ヘルシー昼食会と運動教室のご案内をしています。  
※全て無料、予約制です。

### ヘルシー昼食会

栄養に関するお話や理想的な1食の量、バランスについて、実際に食事をとりながら学びます。



3月13日にしんた21で開催したときは、27人の方が参加しました。

（献立は、ご飯、具たくさん味噌汁、イワシ缶のさつと煮、青菜とパプリカのからし和え、ニンジンゼリー。合わせて約600\*<sub>kcal</sub>）

### 運動教室

有酸素運動の体験教室です。

冬期に3か月間、試行的に実施した運動教室では、最も体重増加がしやすい年末年始にもかかわらず、参加者全員が体重を維持することができました。

運動はあまり好まなかった方も、運動を継続するきっかけとなっています。



今年度は必ず特定健診を受けましょう!!

広報のほりべつ2012年 8月号