

～健康づくりのお手伝いをします～

## 「特定保健指導」をご存知ですか？

### 特定保健指導ってなに？

特定健康診査を受診し、生活習慣改善の支援が必要と判定された人に、保健師、管理栄養士等がアドバイス等を行い、健康的な生活に自ら改善できるように支援します。

### 特定保健指導の対象者は？

特定健康診査の受診結果は、生活習慣病のリスクにより3段階の支援に分けられます。

- ①情報提供：生活習慣病のリスクが今のところ少ない人  
⇒生活習慣病の予防に関し、健康相談に応じます。
- ②動機付け支援：生活習慣病のリスクが出現し始めている人  
⇒特定保健指導として、初回支援・中間支援・最終支援を実施します。
- ③積極的支援：生活習慣病のリスクが重なっている人  
⇒特定保健指導として、初回支援・中間支援（3～4回程）・最終支援を実施します。

### 特定保健指導で何をするの？

初回支援では、保健師、管理栄養士が、血管や体がどのような状態なのかをイメージできるように健診結果の見方を説明します。今の生活を振り返り、6カ月間無理なく取り組めそうな目標を見つけるお手伝いをします。

その後は、保健師による電話などの個別保健指導を実施します。また、年2回程度の運動教室で運動の方法を学ぶ機会もあります。

特定保健指導開始から6カ月後には、健康状態や生活習慣の改善状況も含め、最終の個別保健指導を実施します。

健診は受診した後が1番大切です！どんな小さな目標でも、生活習慣の見直しは、今後の生活に大きく影響します。

「1人ではなかなか生活習慣の改善ができない・・・」という人、保健師とともに実践につなげ、身体の変化を感じてみませんか？



**体重が1kg  
減少すると・・・**  
↓  
**内臓脂肪も減り、  
腹囲が1cm  
ダウンします。**

- ☑ ご飯茶碗を小さいものに変える。
- ☑ しょうゆやソースは「かける」より「つける」。
- ☑ 週に2日は休肝日をもうける。
- ☑ エレベーターやエスカレーターではなく、積極的に階段を利用する。
- ☑ 体重を毎日測定する。

**・・・など、できる目標を立て  
てみましょう！**

毎年、15～25人程度参加しています。「缶ビールを2本から1本にする」「あんパンを1個から半分にする」ことを実践したことにより、なかには半年で体重が3kg減少した人もいます。

また、体重減少のみだけでなく、翌年の特定健康診査の結果で、血糖値などの数値の改善もみられます。

※町では国民健康保険加入者に、特定健康診査、特定保健指導を実施しています。