

特定保健指導



特定保健指導とは、保健師や管理栄養士が生活習慣病予防のために血圧や脂質などの数値が高い方に向けた支援プログラム（健康相談）です。対象となる方には、健診当日または後日保健指導の案内をします。生活習慣を振り返りながら、数値が改善するためのきっかけを一緒に探していきます。生活習慣病の予防効果が期待できる今のうちに、生活習慣改善に取り組みましょう。

実際に利用している方の声

○今まで仕事の関係で夜型の生活をしていましたが、転職して生活リズムが変わりました。生活リズムの変化と以前から保健師さんから提案されていた運動習慣や食習慣の改善に取り組んだ結果、今年度の健診では昨年度より10kgの減量に成功しました。

指導した保健師より

○数年前より特定保健指導を継続して利用されており、無理のない範囲で少しずつ健康的な生活習慣に改善されています。具体的には、1日2食だったところを3食にしたり、野菜を意識的に食べるようにしたり、歩く歩数を増やしたり…と取り組みました。その結果が10kgの減量という結果につながったのだと思います。これからも健康を維持できるようにサポートさせていただければと思っています。

食事・運動・休養で健康的な身体づくりを

～日々の健康づくりと毎年の健診で、健康な身体づくりをしましょう～

①野菜摂取と減塩を意識!



野菜は1日350g必要です。普段の食事にもう1皿野菜料理を摂りましょう。麺類の汁を残す、調味料の塩分を意識することで、1日あたり3gの減塩に取り組みましょう。

②今よりプラス10分身体を動かそう!



なるべく歩く・なるべく階段を使うなど、意識して身体を動かすことで、生活習慣病のリスクを抑えられます。生活の中でプラス10分を意識しましょう。

③良い睡眠で心も身体も健康に



睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は生活習慣病のリスク、こころの病、思わぬ怪我につながります。環境・睡眠時間など、今の睡眠を見直してみましょう。

④定期的な受診を



健診は毎年受けることが大事です。一年に一度の自分の身体を知る機会を大切にしましょう。

受ける健診 知る健診

～健診結果を有効活用しよう～

町の集団健診を受診した方を対象に健診結果受渡会を実施しています。受渡会では、医療専門職による健診結果の説明や生活習慣の振り返りと改善のサポートに加え、昨年度より体成分測定と運動アドバイスも実施しています。せっかく受けた健診結果を活かして、5年後、10年後の健康のために今できることを一緒に考えてみませんか？健診結果受渡会のご案内は健診会場で配布しています。指定日以外も対応可能です。

まだ間に合います！

今年度の健診を希望する方はLINEまたは電話でお申込みください。

健診に限らず、健康に関するご相談は保健師や管理栄養士が随時対応いたします。希望があれば訪問もします。お気軽にお問い合わせください。

■問合せ：保健福祉課健康推進係 ☎0234-42-0176



「体成分測定とは？」

(※ペースメーカーを植込みされている方は測定ができません)

Q どうやって測定するの？

InBodyという測定マシンを使用することで、全身の筋肉量、体脂肪量などが測定できます。体成分の状態を点数化して表示します。筋肉量が多いと高得点の可能性あり！

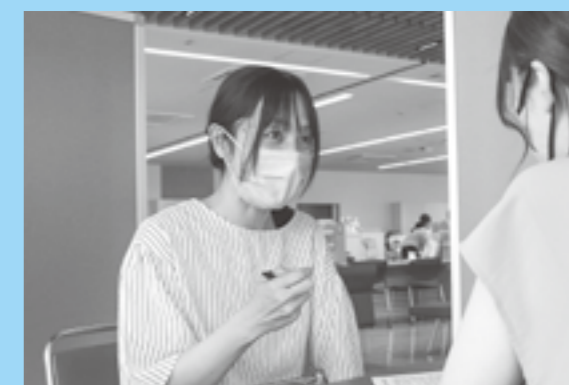
Q 測定にかかる時間はどのくらい？

はだしで機器に乗り、約30秒で測定できます。

Q 測定した結果はもらえるの？

その場で測定結果を印刷し、お渡します。

今年の5月で退職したため、町の健康診断を受診してみました。保健師さんから結果説明が聞けることと、体成分測定ができるので結果説明会に来てみました。異常なしとわかってホッとしましたし、今後の生活について具体的なアドバイスを聞くことができよかったです。母が糖尿病だったので、食事や運動について意識しながら生活しています。



佐藤真理さん（表町）

健診結果受渡会に参加した方の声