

健康管理センターだより No.20



健康のために生活習慣を変えたいけど自信がない…

生活習慣を変えるのは大変なことです。ひとりで悩まずに、是非、**特定保健指導**を活用してみませんか？



特定保健指導って？

40歳以上で、特定健康診査の結果からメタボリックシンドロームの該当者・予備群該当者を対象とした、生活習慣の改善が必要な方に行う保健指導のこと。保健師が6ヶ月間サポートします。

指導を受けられる人

❖ 特定保健指導利用券が配られた方

特定保健指導は、**利用券**がないと受けることができません。利用券は、下記の該当基準に沿って選定され、配布されます。ただし、血圧・糖質・脂質を下げる薬を飲まれている方は、特定保健指導を受けることができません。

✓ 腹囲(男性85cm以上、女性90cm以上) または BMI 25以上



- ✓ 収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上
- ✓ 空腹時血糖値100mg/dl以上 または HbA1c(NGSP値)5.6%以上
- ✓ 中性脂肪150mg/dl以上 または HDL 40mg/dl未満
- ✓ 喫煙の有無

該当した項目の数で、**動機付け支援**・**積極的支援**に分けられます



面接



面接

6ヶ月後



(例) 積極的支援の場合の流れ

保健師による面接指導を受け、6ヶ月取り組む行動目標を決めます。

1ヵ月1kg減量!
毎日ジョギング10分!
ご飯は小さい茶碗で食べる!
間食を控える!



3ヶ月間、立てた目標を実行！お手紙のやり取りでサポートします。

3ヶ月後、管理栄養士による面接で詳しい栄養指導を受けます。必要時目標の修正を行います。

3ヶ月間、お手紙でサポートしながら目標を実行し、最終評価をします。

	初回	2週間	1ヵ月	2ヵ月	3ヵ月	4ヵ月	5ヵ月	6ヵ月(最終)
積極的	面接	手紙	面接	手紙	面接	手紙	手紙	手紙
動機付け	面接	×	×	×	手紙	×	×	手紙

❖ 今年の結果はいかがですか？メタボリックシンドロームの該当者・予備群該当者になった方は、是非**特定保健指導**を活用し、生活習慣の改善に繋がっていきましょう！