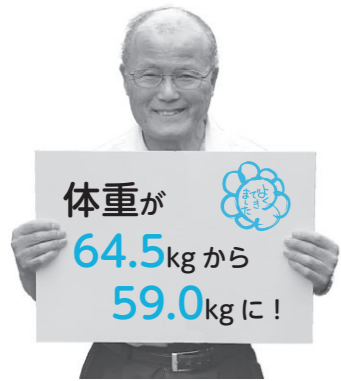


平成27年度の  
特定保健  
指導で

◎◎◎◎  
ここまで改善できました!

特定健診の受診をきっかけに、健康づくりに気を付けるようになったという佐藤さんと大塚さん。結果を聞いてビックリ!...「まさか自分がメタボに!?!」...勇気を持って特定保健指導を受けました。

佐藤 英弘さん・73歳  
(谷中蛭沼・11区)



「自分の体のことは自分で」...でも、  
専門家の意見は聞いてみるもんだ

「生活習慣病になりかけている」と考えたら、心配  
になって保健指導を受けることにしました。

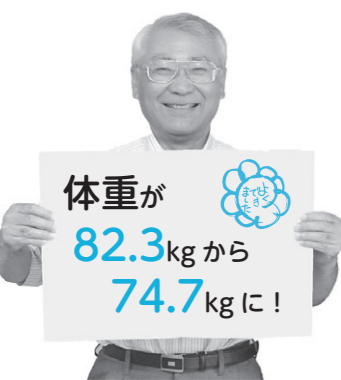
保健師さんが健診結果を丁寧に説明してくださ  
って、私の場合は食生活を改善することが一番大きな  
課題だと分かりました。炭水化物中心だった食生活  
を野菜中心に。料理教室にも通って、量を減らしつ  
つ品目を増やす工夫をしました。「味付けを薄味にする  
ように」とのアドバイスは、血圧を下げることにつな  
がりました。体重が減って膝の痛みがなくなったことが一番うれしかったです。

動くのがおっくうだったのに、今ではあれもこれもとやってみたいことがたく  
さんあります。今思えば「私のために」と熱心に指導して下さった保健師さんに出  
会えたことが転機でした。体調も良くなって、趣味のゴルフも調子がいいです。



自宅前の畑には佐藤さんが作るたくさんの野菜が。この後、もぎ立てを調理します

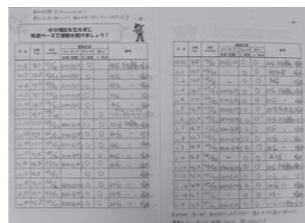
大塚 勇さん・62歳  
(前原・4区)



楽しみ方を覚えたら  
癖になって、止められない

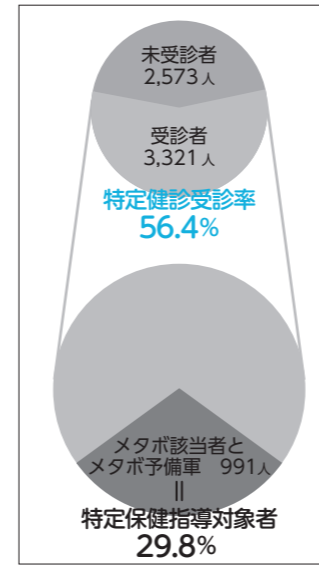
退職し、これからの人生を楽しむためには健康な  
体づくりが必要で「運動や食事改善をしなければ...」  
と思っても、行動できずにいました。正直、面倒  
だったので(笑)。そんなとき、受けることにした特定  
保健指導。それからはウォーキングが日課になりま  
した。2.5kmから始めて、今では最低1時間5~6km  
を歩きます。帰宅後には手帳に記録し、これが目に見  
える成果として、続ける原動力になっています。毎年  
2・3回ひいていた風邪を今年はひきませんでした。体も軽く感じます。

自覚症状もないうちに保健指導を受けるのは最初は面倒です。その気持ちは私  
にも分かります。でも、一度受けてみてください。自分に無理のない目標設定の仕  
方から楽しみ方まで、親身になって健康な体づくりを一緒に考えてくれます。



大塚さんの運動の記録。パソコンでも管理するようになったそうです

町の国民健康保険加入者40~74歳  
による平成26年度の特定健診結果



ボ」に着目した健診で、加  
入している医療保険ごと  
に40~74歳の全ての人が  
対象です。町の国民健康  
保険加入者の平成26年度  
の特定健診受診率は56.  
4%で、県や同規模市町

56.4%  
平成20年  
から実施さ  
れている特  
定健診。メ  
タリックシ  
ンドローム  
(以下、メ  
タボ)に  
「運動習慣がない」は半数  
を占めています。  
町の結果所見率をみる  
と、糖尿病や高血圧など  
に起因する血糖・血圧・脂  
質の数値が比較的高く、  
「運動習慣がない」は半数  
を占めています。

よって、特定保健指導(①  
動機付け支援、②積極的  
支援)の対象になります。  
その対象者は特定健診受  
診者のうち29.8%(平成  
26年度)でした。  
健診から特定保健指導へ  
特定保健指導は特定健  
診の結果、メタボのリス  
クが現れ始めたり、高  
くなってきたと判定され  
た人に、生活習慣を改善  
してもらうためのプログラ  
ムです。保健師や管理栄  
養士、健康運動指導士な  
どの専門家から支援を受  
けられます。  
手遅れになる前に  
特定健診の受診率に対  
して、特定保健指導を利  
用する人は極めて少な  
く、その利用率は9%(平

成26年度)に  
留まります。  
糖尿病や  
高血圧など、  
いわゆる生  
活習慣病と  
いわれる病気は、その自  
覚症状がほとんどありま  
せん。健診は病気が発症  
してからはなく、健康  
な状態のうちに受診して  
こそ意味があります。そ  
のため、毎年の健診がと  
ても大切になります。  
あなたは、健康だと  
言い切れますか?  
「時間がない」「自覚症  
状がないから、まだ大丈  
夫」「元氣だから大丈夫」  
などと考えず、自分のた  
め、家族のために受診し  
ましょう。

9.0%  
成26年度に  
留まります。  
糖尿病や  
高血圧など、  
いわゆる生  
活習慣病と  
いわれる病気は、その自  
覚症状がほとんどありま  
せん。健診は病気が発症  
してからはなく、健康  
な状態のうちに受診して  
こそ意味があります。そ  
のため、毎年の健診がと  
ても大切になります。  
あなたは、健康だと  
言い切れますか?  
「時間がない」「自覚症  
状がないから、まだ大丈  
夫」「元氣だから大丈夫」  
などと考えず、自分のた  
め、家族のために受診し  
ましょう。

※ BMI =  $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$  で算出した体格指標。身長から見た体重の割合。標準値は「22」

問合先

役場住民課 47-5020  
保健センター 88-5533

あなたはあなたのカラダ  
ホントに大丈夫?  
町では、生活習慣病の予防や早期治療につなげるために「特定健診・特定保健指導」を実施しています。  
健(検)診は病気が発症してからではなく、健康な状態のうちに受診してこそ意味があります。

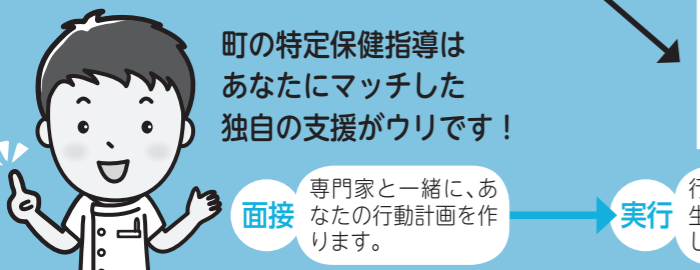
特定保健指導

対象者には特定健診の結果と一緒にご案内

あなたの健康づくりをサポートします  
特定健診で生活習慣病のリスクが高い人  
には、生活習慣病予防に向けて、保健師や  
管理栄養士が食事や運動など、あなたに  
合った健康づくりを応援します。

◆動機付け支援  
メタボのリスクが現れ始めた人が対象です。原則1回  
の面談で改善目標を立て、6か月後に改善状況  
を確認します。

◆積極的支援  
メタボのリスクが重  
なっている人が対象で  
す。3か月以上、複数回にわたって継続的な支援が受  
けられます。6か月後に改善状況を確認します。



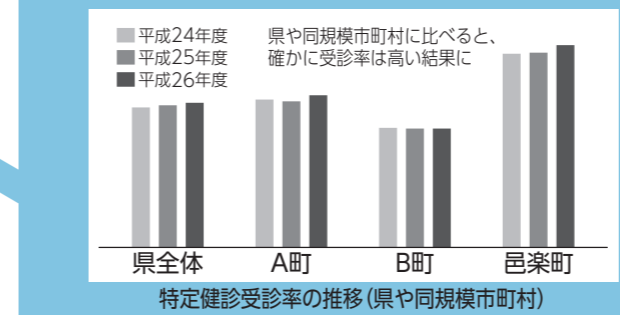
行動計画に沿って、  
生活習慣を改善しま  
しょう。 6か月後  
成果を確認し、今後  
のアドバイスをを行  
います。

年に一度はカラダのチェックを。まずは、自分の現状把握から

特定健診

きっと...いや、必ず健康づくりに役立ちます

生活習慣病になる前の段階で異常を早期発見し、  
生活改善などで予防することを目的とした健診で  
す。早い段階から生活習慣病の芽を摘みとること  
で、健康を保つことが狙いですが、この大切な健診  
を受けていない人が、まだたくさんいます。



7月29日まで  
集合検診にて実施中!  
期日・時間・会場などは、  
広報おうら5月号でご確認を。