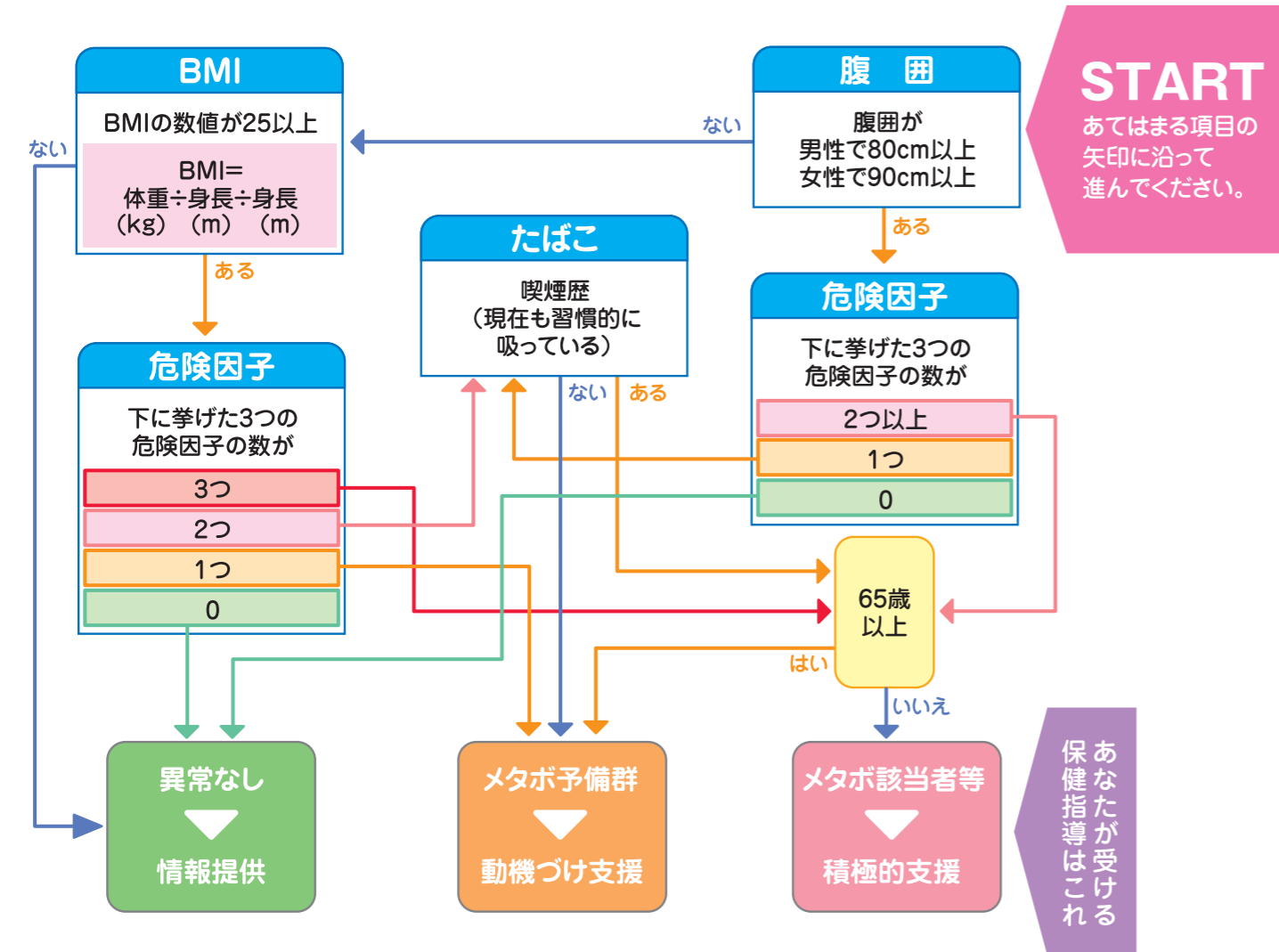


保健指導を受けて生活習慣を見直そう。

特定健診の健診結果によって、保健指導の行い方を「**情報提供**」、「**動機づけ支援**」、「**積極的支援**」の3つのレベルに階層化します。動機づけ支援と積極的支援に該当した方は、専門家（保健師・管理栄養士など）から生活習慣改善のための保健指導を受けて頂きます。



3つの危険因子 下記3つのいずれかの薬剤治療を受けている場合は、医師による治療を続けてください。またその場合、特定保健指導の対象にはなりません。

血糖 次の1つでも2つでもあてはまれば危険因子を1つと数えます。 空腹時血糖 100mg/dl以上またはHbA1c5.2%以上	脂質 次の1つでも2つでもあてはまれば危険因子を1つと数えます。 中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満	血圧 次の1つでも2つでもあてはまれば危険因子を1つと数えます。 収縮期 130mmHg以上 または 拡張期 85mmHg以上
---	---	---

情報提供	動機づけ支援	積極的支援
すべての人	メタボリックシンドローム予備群	メタボリックシンドローム該当者等
問診や健診結果をもとに、生活習慣を見直しや生活習慣改善に必要な情報を提供します。	初回面接 保健師・管理栄養士等との面接で生活習慣を振り返り、自分に実行できる行動目標を立てます。 6カ月後 電話やメール等で健康状態や生活習慣の確認が行われます。	初回面接 保健師・管理栄養士等との面接で生活習慣を振り返り、自分に実行できる行動目標を立てます。 3カ月以上の継続的な支援 一定期間、サポートを受けながら、健康づくりや生活習慣改善を継続します。 6カ月後 面接や電話、メール等で健康状態や生活習慣の確認が行われます。

効果が出てます。保健指導

KOA上伊那 40代女性の場合

21年度・22年度と特定保健指導を受けているこの方も、管理栄養士のアドバイスのもとにご自身の食生活を見直したり運動を取り入れたりして改善されている方のお1人です。

保健指導を受けられたご本人の感想

産後、いつかは痩せなきゃな〜と思いつつも日々の生活に追われ、過ぎてしまった長〜い日々。そんな中、去年「特定保健指導」に呼ばれてしまい、何をするか訳も分からないまま中澤栄養士さんの元へ。ありのままの生活や食生活を話して指導を受け、会話の中で何となくストレス発散もさせてもらいました。

コレをやって、アレもやって…それは食べちゃだめよ〜って言われると面倒くさくなってやらない私は、出来る事から“少し”やってみようと思いました。歩くことを勧められたので、少しずつ歩くようにしました。最初は「結構歩いたなあ〜」と思って10分くらいしか歩いてなくて、嫌になることもあったけど、毎日絶対歩く!!なんて思わなくて「歩いてみようかな〜」くらいの気持ちでいたら、自然に長く歩くようになりました。娘と一緒に歩くようになり、一喜一憂して心が弾んだり、きれいな夜空を見てすごいい気分になったりして、歩くのが苦にならなくなりました。

夜、どうしてもお腹が空いた時は味噌とマヨネーズを付けてきゅうりを食べました。怒られそうですが…そんな適当な生活をしていて今年の健診でビックリ!!体重も減って血圧も下がり、他の値も下がっていました。

今年の特定保健指導で「ズボンゆるくなったんじゃない?」と言われて、そういえばベルトの穴が1つ縮まっていた。特別な事をしたわけでもないのに、自分でもびっくりです。若い頃のように…は無理だけど、多少スリムに、そして健康な体づくりを無理なく心がけていきたいと思います。

	2008年	2009年	2010年
体重(2008年比)	-	-0.4kg	-3.5kg
BMI	26.8	26.7	25.5
腹囲(2008年比)	-	-1.1cm	-5.4cm
HDL(善玉)コレステロール	72	61	70
HDL(悪玉)コレステロール	154	141	136
血圧	166/86	156/90	136/88

生活習慣病の多くは自覚症状がほとんどないまま進行していきます。「出来ることからちょっとずつ」を継続していくことが生活習慣病予防のコツです。

平成20年度から行っている「特定健診」は、病気の早期発見・治療よりも、それ以前の段階で異常を発見し、生活習慣を改善することで生活習慣病を予防することを目的としています。35歳以上の社員の方々は毎年の健康診断の中で特定健診の項目も含めて受診していただいています。特定健診の結果から生活習慣病の段階であるメタボリックシンドロームの状態にある方や予備群の状態の方を選び出して、生活習慣を見直し、改善するための「特定保健指導」を受けていただいています。保健師・管理栄養士のアドバイスを受けながら今までの生活習慣を少しずつ改善し、継続していくことで、健診結果の数値が改善されていく方が大勢いらっしゃいます。コア健康では左ページのチャートでは保健指導の対象にならない方でも、フォローが必要な方には保健師・管理栄養士の健康相談を受けていただいています。毎年の健康診断を受けっぱなしにせず、結果をよく確認し、是非明日の健康づくりに生かしてください。

