

特定保健指導はあなたの健康づくりを応援します

特定保健指導って何？

特定健診の結果、生活習慣病にかかる危険性が高い方で、生活習慣を改善する必要のある方に対し、保健師・管理栄養士等が生活習慣改善のためのお手伝いをします。

○特定保健指導の対象者は次のように選ばれます。

腹囲またはBMIで**肥満**と判定

+

1 血糖に異常

2 血圧に異常

3 血中脂質に異常

肥満と判定かつ1～3が1項目以上該当

特定保健指導

特定保健指導を受けてみて

～常陸大宮市在住40代の男性Kさん～（平成20・21年度特定保健指導実施者）

私は、ここ7～8年位健診を受けていませんでしたが、かがむとおなか苦しいと感じたり、身近な同年代の人が相次いで亡くなったりしたのがきっかけで、平成20年に特定健診を受けました。

健診時までの生活は、毎日、コーラ2ℓや砂糖入りの缶コーヒーを2～3本飲んだり、スナック菓子もよく食べたりしていました。健診の結果が届き、「やりたい放題やっていたら、こうなるのかなー。痩せなくては・・・」と思いつつも、具体的な行動には移せずにいました。

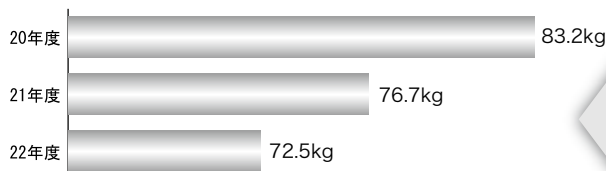
しかし、保健センターの保健師さんから特定保健指導を受けた後、「このまま太ってはいけない」ということに気づきました。

生活改善のために取り組んだことは、職場の同僚に「痩せる」と宣言し、お茶の時間に毎日欠かさず飲んでたコーラを「お茶」に代え、仕事帰りにコンビニに立ち寄っては買っていたスナック菓子を買わないようにしました。最初の頃は、コンビニに寄ると、コーラやスナック菓子について手が出そうになりましたが、定期的な保健師さんとの話し合いや励ましの電話により、乗り切ることができました。

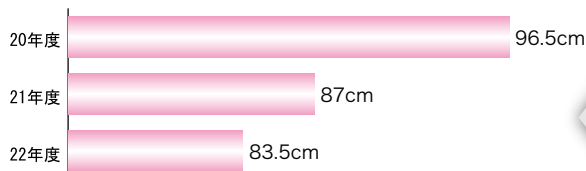
その結果、体重は、2年間で10.7kg減量し、血液データも改善することが出来ました。

やせたことで、久しぶりに会った人からは、「どうしたの？」とよく言われます。逆戻りは出来ないもので、これからも、食生活には気をつけて生活していきたいと思っています。

体重と腹囲の変化



体重
10.7kg減



腹囲
13cm減

平成20年度の特定健診受診時に83.2kgあった体重は翌年には76.7kg、平成22年には72.5kgに減少。

また、96.5cmだった腹囲も平成21年には87.0cm、平成22年には83.5cmになりました。

特定保健指導を機に意識を改善し、保健師に支えられ強い意志をもって努力した結果です。

■問い合わせ先■ 健康推進課（総合保健福祉センター（かがやき）内） ☎54-7121