

# 特定保健指導は あなたの健康づくりを応援します

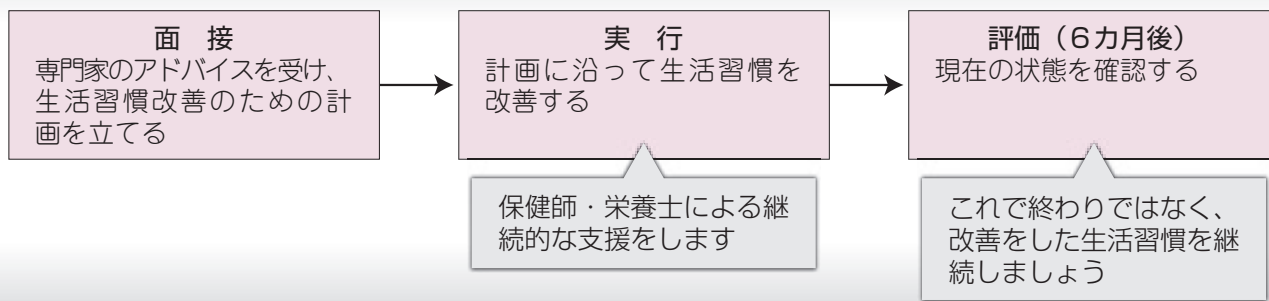
## 特定健康診査を受診したら、次は健診結果説明会に参加して、生活習慣の見直しをしましょう！

健診を受診した方全員を対象に「健診結果説明会」を実施しています。

この説明会では健診結果の見方・生かし方・健康づくりのアドバイスなど生活習慣改善に必要な情報を提供しています。ぜひご参加ください。

その後、メタボリックシンドロームのリスクがある方へは「特定保健指導」を、また、メタボリックシンドロームではなくても健診結果が受診勧奨値にある方には、個別に保健師・管理栄養士が生活習慣改善のための支援をします。

### <特定保健指導のスケジュール>



健診を受けただけで終わらせず、保健指導を利用して生活習慣を見直し、次年度の健診結果がよくなるように、改善した生活習慣を続けることが大切です。

◎特定保健指導を利用して生活習慣を見直したことで、健診結果が改善した方を紹介します。

### <平成23年度に特定保健指導を利用して、平成24年度の健診結果が改善>

Aさん 44歳 男性

検査項目	23年度健診結果	24年度健診結果
体重	85.0kg	65.7kg
B M I	28.7	22.4
腹 囲	89.0cm	73.0cm
中性脂肪	163mg/dl	71mg/dl
血 圧	147 / 94mmHg	127 / 80mmHg
L D L	226mg/dl	112mg/dl

#### 保健師・管理栄養士の保健指導

Aさんの体の中で起こっていることについて、説明をしました。

「具体的にどうしたらよいか」の問いに、検査結果と食の関係について説明し、適正な食事の取り方について伝え、6カ月間の支援を行いました。

#### ● Aさんが行ったこと ●

検査結果の説明を聞いて、検査結果の改善には、内臓脂肪を減らすことだと気づき、体重を減らす目標を設定しました。

- ①体重測定した結果を毎日記録して、変化を見た。
- ②間食に食べていた菓子パンやファストフードのカロリーを自分で調べた。
- ③汗をかく程度のウォーキングを毎日頑張った。
- ④昼食にコンビニ弁当を食べる時は、ご飯や揚げ物を残すなど、指導されたことを日々の生活の中で実践した。

