

特定保健指導はあなたの健康づくりを応援します

//// 特定保健指導ってどういうことをするの？ (Part1) ////

特定保健指導は、特定健診の結果、検査値の異常があった場合、その原因がどこにあるのかを、生活を振り返りながら一緒に考え、正しい情報を提供していく場です。

特定保健指導の実際

◆◆◆ Aさん (56歳 女性) の場合 ◆◆◆

特定健診の結果 ⇒ 空腹時血糖 115mg/dl HbA1c 5.4 ヘモグロビン BMI 25.2 腹囲 90cm
※基準値 空腹時血糖 99mg/dl以下 HbA1c 5.1以下 BMI 18.5～24.9 腹囲 90cm未満

面接の内容

- ・三度の食事はしっかり食べる。ご飯が大好きで、おなか一杯ご飯を食べないと気がすまない。
- ・間食はたまにおせんべいを1枚食べる程度。甘いジュース類は飲まないし、コーヒーにも砂糖は入れていない。
- ・「果物は体にいいので、いくら食べても大丈夫」とテレビでやっていたので、必ず食後に食べるようにしている。
- ・甘い物は食べていないのに、どうして血糖値が高いのだろう？

特定保健指導による情報提供

①血糖値は「甘いもの」だけが原因で上がると思いませんか？

血液は、私達が、毎日口に入れる食べ物から作られています。
血糖値を正常に保つためには、バランスよく食事をとることが最も大切なのですが、血糖値を上げないために、お菓子やジュースなど「甘い物」に気をつければよいと思っている方が多いようです。
血糖値は、バランスの偏った食事や糖분을多く含んだ食品をたくさん摂ることで上がりやすくなります。
糖분을多く含むものには、砂糖はもちろんのこと、ご飯やパンなどの穀類・小豆などの豆類・いも類・果物・スポーツドリンクなどのジュース類・お酒などがあります。



②1日に摂る食品の量は決まっています。

果物は1日80kcal
例) バナナ1本またはりんご1/2個またはみかん2個

Aさんの気づき

「血糖値が上がっていた原因は、ご飯と毎食後に食べていた果物だったんですね。」
「このままの生活を続けると、どうなるのですか？」

◆保健師・管理栄養士からのお願い◆

生活習慣病の予防そして悪化を防ぐためにも、特定健診を受診し、その後、ぜひ特定保健指導をご利用ください。皆さん一人ひとりに合った情報を提供出来るよう心がけていますので、まずは気軽に声をかけてください。

(12月号 Part2 へ続く)

■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