

生活習慣を変えませんか

特定健診は、メタボリックシンドロームの人やその予備軍の人を見つけ、生活習慣病の発症・進行を防ぐことを目的とした健診です。健診結果に異常があった人を支援するのが特定保健指導です。

皆さんは、もう特定健診を受診しましたか。そして、健診の結果は届きましたか。

今年も「異常なし」だった人、昨年までは異常なしだったのに今年「B判定」の項目がある人、結果はさまざまでしょう。

せっかく受けた特定健診です。異常がなかった人は、今までの生活を維持しましょう。もし、何かの項目で正常値を外れるものがあった人は、そのままにしないで、この機会に少しでも生活習慣を変えていきましょう。

生活習慣を変えるには、何をどう変えていけばよいのでしょうか。そんな疑問や不安に答えるのが、「特定保健指導」です。

特定保健指導であなたをサポート

特定保健指導は特定健診の結果や年齢に応じて、本人が実施・継続できそうな生活習慣の改善を管理栄養士がサポートしていくシス

テムで、積極的支援と動機付け支援の2種類があります(左下図)。

実際に積極的支援を受けた人の体験談を紹介します。

「10年以上食べていなかった朝食を取り、昼・夕の食事はバランスを考えて副菜も取るようにしました。初めの2カ月は結果が出ず、心が折れそうになりましたが、担当してくれた管理栄養士さんに電話で励ましてもらい、何とか継続することができました。少しずつ結果が始めるとそれを励みにして、ストレスなく続けられました。6カ月後、体重が12キログラム減少し、中性脂肪や肝機能など血液検査のデータも改善しました」。

メタボリックシンドロームは、良くない生活習慣を積み重ねた結果現れてくる「生活習慣病」の一つです。

自らの生活習慣を見直し、改善することがメタボリックシンドロームを予防・改善することにつながるのです。

一般健康相談(予約制)で健康づくりを

市では、医師、保健師、栄養士、歯科衛生士による健康相談(予約制)を次の通り実施しています

す。あなたの健康づくりにぜひ活用してください。

講座を行います) 受付時間 午後1時15分～1時30分

期日 9月6日(火)、10月7日(金)、11月8日(火)、2月7日(火)・22日(水) 9月6日、11月8日、2月22日は脂質異常症についてミニ

会場 保健福祉館

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

特定保健指導の流れ

