

生活習慣を見直す 特定保健指導

特定保健指導は、特定健康診査の結果をもとに行う、メタボ予防・解消を目的とした生活習慣改善のための支援です。

受診者は、メタボの危険度に応じ、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つの支援レベルに分けられます。

「動機付け支援」「積極的支援」に該当した方が、特定保健指導の対象となり、保健師や管理栄養士などが、運動や食事、禁煙を中心とした生活習慣の見直し・改善のためのお手伝いをします。

1 情報提供 (受診者全員)

生活習慣の見直し・改善のきっかけとなる情報を提供します。

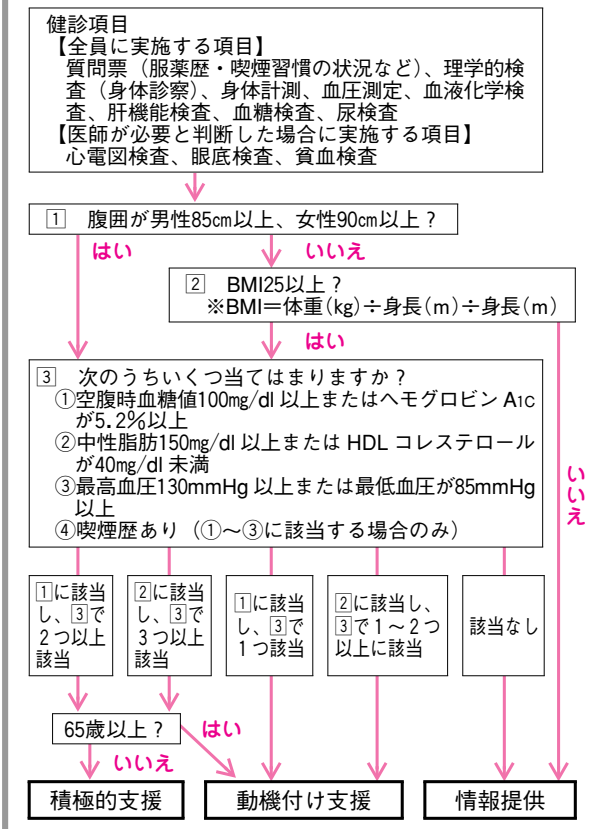
2 動機付け支援 (メタボ予備群の方)

生活習慣を振り返り、メタボ予防について考え、行動目標を立てていきます。原則1回の支援です。

3 積極的支援 (メタボに該当する方)

メタボ解消のための行動目標を立て、実践していきます。3〜6か月間継続的に生活習慣改善のための支援をします。

特定健康診査・特定保健指導のフローチャート



脱メタボ☆実践し。レポート

町では「積極的支援」「動機付け支援」と判定された方を対象に、「脱メタボ！チャレンジ相談」を開催しています。脱メタボに向けて、その方に合ったプログラムを保健師・管理栄養士と一緒に考えます。



う つ みのる
宇津 實さん (宗意原・71歳)
データ
(平成20年度特定健診結果)
身長160.6cm
体重56.6kg
*腹囲86.5cm
*血圧144/82mmHg
LDLコレステロール177mg/dl
(*印は特定保健指導の対象となった項目)

目標
6か月で
腹囲
3センチメートル減

特定健康診査の結果、動機付け支援の対象となった宇津さん。「脱メタボ！チャレンジ相談」で立てた目標達成に向け、「月曜日はお酒を飲まない日」「毎日ウォーキング30分を継続する」この2つに気をつけて、現在生活改善に取り組んでいます。

仕事をやめてから7〜8キログラム体重が増えて、昔のスボンが合わなくなりました。

お酒が大好きで、毎晩1時間くらいじっくり晩酌することが楽しみなもので、ついついおかずが多めになってしまいます。休肝日を守り、お酒を控えるようになったことが一番変わったこと。これはずっと続けていけそうです。今後は、

毎日の焼酎の量が減ると酒のあてが減るから、痩せやすいかな…と思案中。ウォーキングは毎日欠かさず、速く歩くよう心がけています。

保健師のコメント

休肝日が定着して取れるようになったことで、1週間の飲酒量が減っています。腹囲は奥さんに測ってもらうなど、家族の協力も得られています。これから晩酌のあてに野菜を多めにしてもらおうといいですね。もともと運動が得意な方なので、少しウォーキングを増やすとさらにいいです。飲酒習慣を変えたことが、何よりの成果ですよ。目標達成に向けて地道に続けていきましょう！