

大切なあなたを守る特定健診・特定保健指導 Vol.7

★特定保健指導について★

今月は、特定保健指導について紹介します。



特定保健指導って何？

特定保健指導は、特定健康診査（以下文中では「特定健診」とします。）の結果から「動機付け支援」「積極的支援」に該当した方に実施されます。

動機付け支援

メタボリックシンドロームのリスクが出てきた方が対象です。個別またはグループでの面接から、自らの生活習慣を振り返ります。実行しやすい行動目標を立て、それを実践することで生活習慣の改善を目指します。

積極的支援

メタボリックシンドロームのリスクが高い方が対象です。動機付け支援に加え、約半年間の定期的・継続的な支援プログラムにより生活習慣を改善します。その後も改善した生活習慣を継続できることを目指します。

特定保健指導の目的は、今の状態を「生活習慣病」へ移行させないことです。そのために、対象者自身が特定健診結果から今の体の状態を知り、自らの生活習慣を振り返ることで生活習慣の改善（自己管理）を目指します。

しかし、確実に行動を起こすには、個人の力だけでは困難なことも多いです。そのために保健師や栄養士などが一緒に考えアドバイスや働きかけを行います。

どんな人が特定保健指導の対象者なの？

特定健診結果が右図の内容に該当する方が特定保健指導対象者となります。

平成25年度阿久比町特定健診受診者の約14パーセントが特定保健指導対象者になっています。およそ7人に1人が特定保健指導の対象者ということになります。

町の特定保健指導の成果をご紹介します！

[その1] 約60パーセントの方が体重減量に成功！

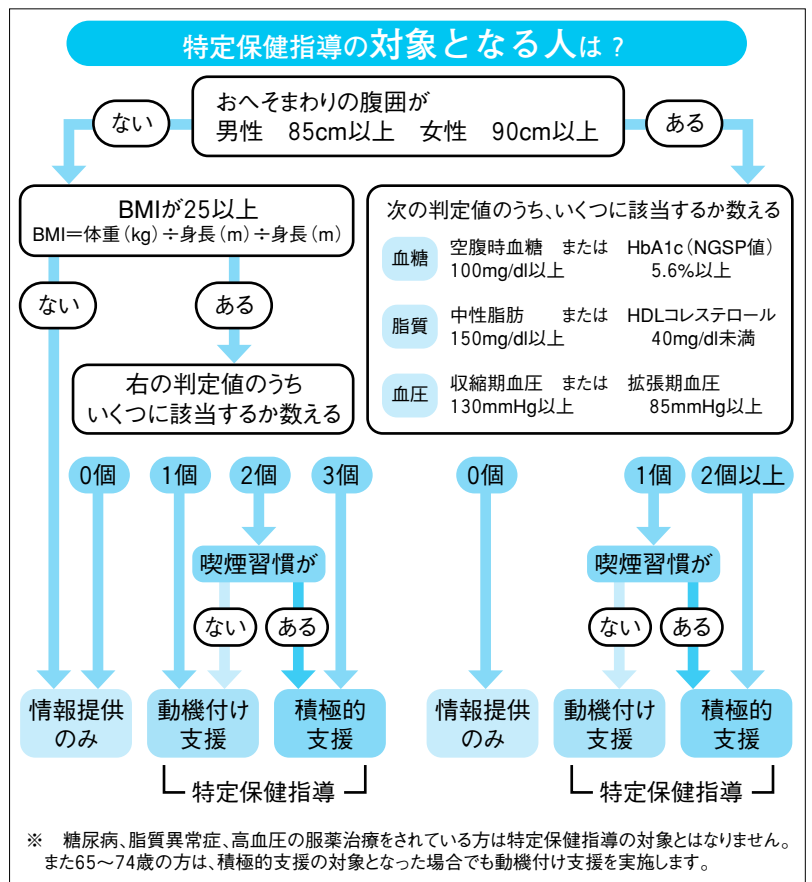
平成25年度に特定保健指導を終了した方の体重を特定健診時と比べると、約60パーセントの方が減量に成功しています。特定保健指導を受けることで多くの方が何歳からでも減量に成功できます。

[その2] 約55パーセントの方が腹囲減少！

平成24年度に特定保健指導を終了した方の腹囲を平成24年度特定健診時と平成25年度特定健診時と比べると、約55パーセントの方の腹囲が減少しています。

また35パーセントの方は特定保健指導対象者でなくなり、メタボリックシンドロームから脱出しています。

特定保健指導は対象者に寄り添って無理のない生活習慣を一緒に考えることを大切にしています。生活習慣を改善し、健康的な体を維持しましょう。



次回は「生活習慣を改善しよう！運動編」について紹介します。

問い合わせ先 住民福祉課国保年金係 ☎(48)1111 (内214・216)