

特定保健指導を受ける

目標を立てて取り
組む特定保健指導

特 定健診の受診結果から、メタボリックシンドロームやその予備群と判定された方で生活習慣の改善が必要と認められる方を対象に、「国保ヘルスアップ教室」を開催しています。

● **最初の面接**

最初の面接では、健診結果から、これまでの生活習慣を振り返りメタボリックシンドロームになった原因を明らかにします。

また、「体重を何kgにするか」や「腹囲を何cmにするか」など具体的な目標を決めます。そして「毎日何分以上歩く」や「間食をやめる」、「休肝日を設ける」など、この目標達成に向けて実際に行う取組を決めます。

● **中間評価**

3か月後に、取組の進み具合を確認します。目標が高すぎたときは、無理なくできるような取組内容を見直します。

各種教室に参加し
てみる

特 定保健指導を受けている間、希望により「運動教室」や「栄養教室」に参加することが出来ます。

● **運動教室**

運動教室は、月に1回〜3回開催しています。午前の部、午後の部があり、都合のよい日程を選んで参加できます。

参加者は、ストレッチや有酸素運動、ボールを使った運動な

運動教室で身体を動かしましょう



栄養教室で紹介された食事メニュー



ど、健康運動指導士の指導を受けながら無理なく楽しんで行っています。

● **栄養教室**

栄養教室は、年に4回開催しています。毎日の食事に取り入れたいヘルシーメニューのレシピ紹介やカロリーを抑えた食事の調理実習、必要なカロリー量の目安を知るためのバイキング形式の試食会など、栄養について楽しくおいしく学んでいます。最近では、男性の参加、夫婦での参加も増えています。

取り組みの成果を
確認する

最 初の面接から6か月後に体重や腹囲、血圧を測定し、生活改善に取り組んだ成果を確認します。たとえ測定結果に大きな変化が見られなくても、生活を改善しようとする意欲をもって続けることが、将来の生活習慣病のリスクを減らすことにつながります。

生活習慣病の発症を未然に防ぐため、毎年一度は特定健診を受け、自身の健康状態を確認する習慣を身につけることが大切です。

また、特定保健指導を受けることで減量や体質改善などの効果が着実に現れています。特定健診と特定保健指導の制度を上手に利用して、健康な毎日を送りましょう。

記事の詳細

市民環境部
高齢医療課
特定健診係

☎(24)0768