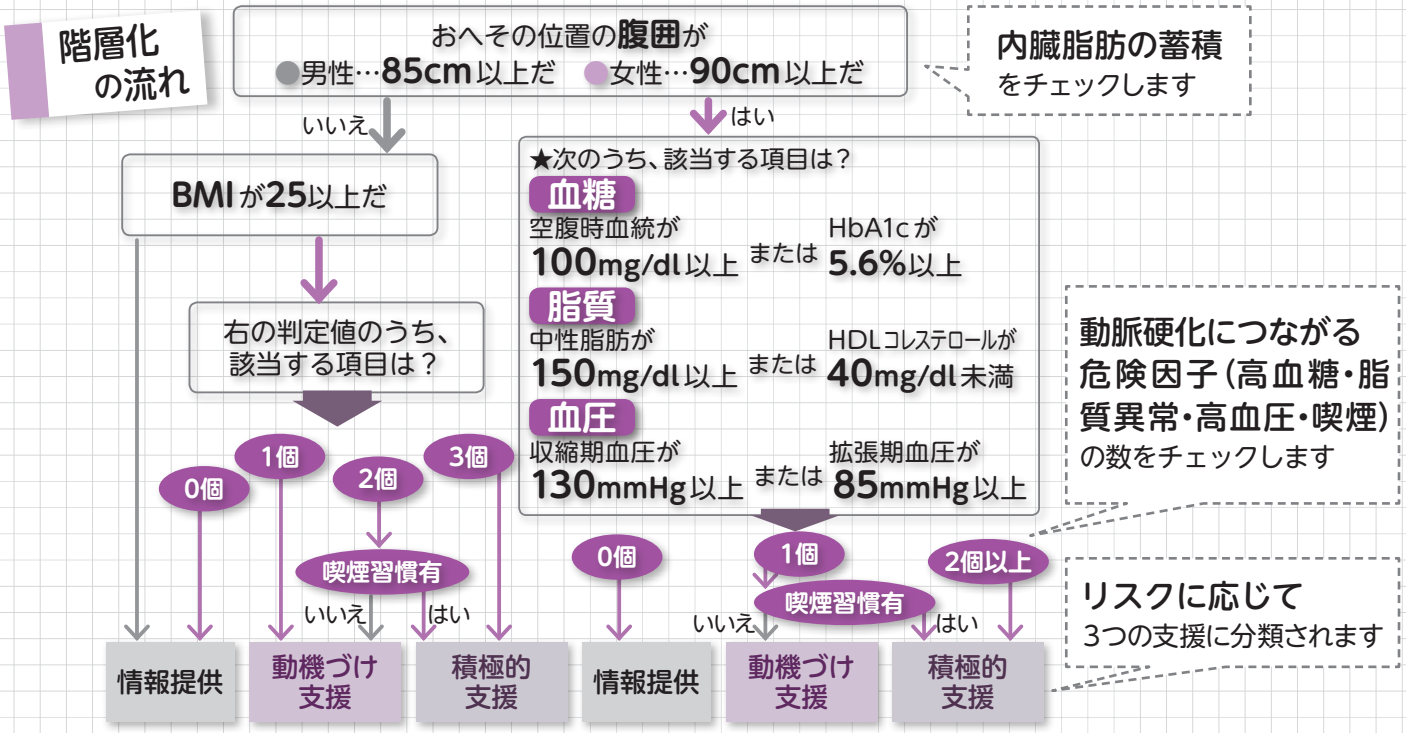
特定保健指導実施担当者からのメッセージ

特定保健指導はどんな人が対象になるの？

健康診断の結果をもとに、**メタボリックシンドロームに着目して**選ばれた方が対象となります。



メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなっている状態のことで、「ただ太っていればメタボ」というわけではありません。このメタボリックシンドロームは、心筋梗塞や脳梗塞などの原因となる**動脈硬化を進行させる非常に危険な状態**なのです。

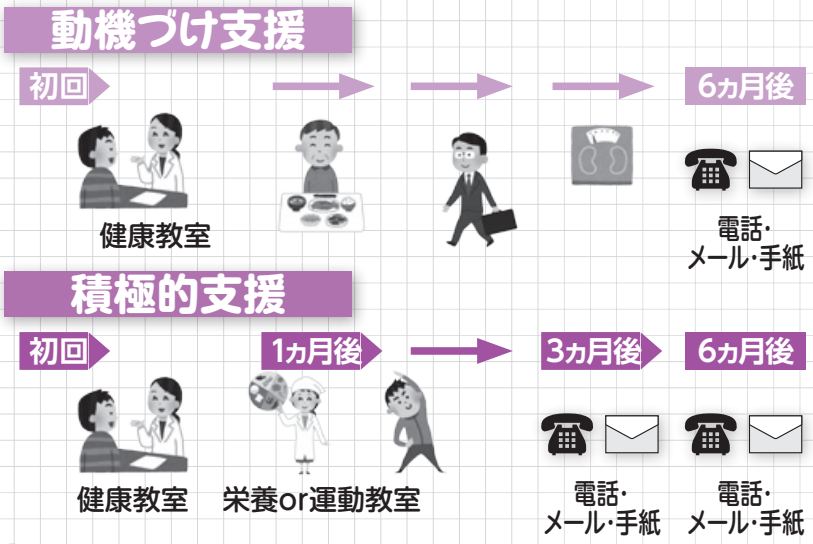
内臓脂肪の蓄積 ＋ 高血糖・脂質異常・高血圧

2つ以上当てはまる⇒ **基準該当**
1つのみ当てはまる⇒ **予備軍**

内臓脂肪はたまりやすく、減りやすい脂肪です。
たった**3～4％の減量**でも**改善が期待できる**といわれています！

特定保健指導ではどんなことをするの？

「6ヵ月間のサポートプログラムです。「動機づけ支援」と「積極的支援」の二つの種類があります。



初回　健康教室（グループまたは個別）
ご自身の生活を振り返り、どんなことに取り組めそうか一緒に考えていきます。無理なく続けていけそうな目標を立てます。

1ヵ月後支援（グループまたは個別）
積極的支援の方が対象です。食事または運動について、より詳しいアドバイスをさせていただきます。

継続支援（電話・メール・手紙）
目標が無理なく実行できているか、お困りごとはないか等、その後の様子を伺います。6ヵ月後には体重や生活習慣を評価します。

保健指導利用の効果

動機づけ支援

Aさん 40代（男性）

- **6ヵ月の計画**
  ゆっくり食べる・毎日体重計にのる
- **計画の他に気を付けたこと**
  夜のアルコールを控え、仕事中良く動くようにした
- **結果**：体重5kg減量達成！！

保健指導を受けた感想

参加する前は、保健指導に対しておっかないイメージを持っていた。でも、いろんな情報を教えてもらえ、健康について考えるいいきっかけになった。自分の習慣がまずいと思っていなかっただけに、この先の自分の為にできることから始められて良かった。自分の身体を思いやる大切さに気付けた。

●保健指導対象になられた方へメッセージ

入らなくなったズボンが入るようになるので、捨てる前にチャレンジしましょう！！

担当保健師より

Aさんは、ドキドキしながら初回に来ていただいたようですね。体重を計る習慣づくりがきっかけになり、計画の他にも6ヵ月間前向きに取り組まれました。

ズボンを捨てずにとっておかれて良かったですね。

積極的支援

Bさん 50代（男性）

- **6ヵ月の計画**
  休肝日週２回・朝食をバランスよく食べる
  30分歩く又はジョギング30分
- **結果**：体重3kg減量達成！！

保健指導を受けた感想

保健指導への参加は、「意識」を変えるいいきっかけになった。運動のお話もあり、運動面も大事なのだということが再認識できた。
継続支援の中間評価・最終評価では、今までやってきた取り組みの振り返りをすることができたのでよかった。

●保健指導対象になられた方へメッセージ

とにかく一度受けてみてください。きっと、いいきっかけにつながると思います。

担当保健師より

Bさんは、先延ばしになっていた「休肝日週２回」を見事習慣にされました。やらないといけないことはわかっていても、「なぜ」「何のために」がはっきりすると、次の一歩を踏み出すことが出来ますね。

特定保健指導 担当スタッフからのメッセージ

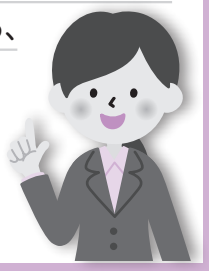
どうぞお気軽にご参加ください！

特定保健指導は、ただ痩せることが目的だと思っていませんか？

保健指導は、きちんと食べて、動いて、リフレッシュするコツをお話しし、自分の健康を自分で管理できるようにサポートするものです。

「やらんとあかんのはわかってるけど、できないねん。」というところが本心ではないでしょうか。私たちには、今までたくさんの方のやる気を後押しさせていただいた実績があります。

皆様の気持ちに寄り添い、「これならできそう。」「それならやってみよう。」といった、この先5年・10年と続けて行ける、自分なりの健康管理法を身に付けていただけるよう、お手伝いします。

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、たばこ、間食・・・。「ちょっとした」意識の積み重ねで、数年後の人生が大きく変わるかもしれません。

さあ、私たちと一緒に、一歩踏み出してみましょう！