

特定健診と 特定保健指導を受けて

インタビュー

退職してから特定健診を受けています。一昨年は問題ありませんでしたが、昨年受けたときに腹囲と血圧、中性脂肪が高く、ヘルシーサポートの通知が来ました。今の自分が、ちょうど父が亡くなった年齢ということもあり、受けてみようと思いました。

6カ月間の目標は、食事の量を3分の2にすることでした。最初は大変でしたが、親身にアドバイスしてくれる保健師さんたちのおかげで続けられ、今は体も慣れました。

大好きな釣りを続けられるよう、今年も健診を受け、健康に気をつけていきたいと思っています。



わたなべ たけとし
渡辺 武敏 さん

昨年、特定健診と特定保健指導を受け、食生活の改善と運動を継続し、半年間でマイナス6.5kg、腹囲マイナス8cmを達成。現在も健康管理を続けている。69歳。



▲ヘルシーサポート（特定保健指導）での栄養指導の様子

健診は、受けてからが大事！

健診結果は受診した病院、または郵送で受け取ることとなります。数値が基準を超えている方や生活習慣病になる危険性が高いと判定された方には、発症を予防するための「特定保健指導」の案内があります。せっかく受けた健診を無駄にしないために、そして健康を取り戻すために、このサポートを受けてみましょう。

特定保健指導って？

特定保健指導は、特定健診でメタボリックシンドローム、またはその予備群と判定された方が対象となる、生活改善のための援助プログラムです。

市の国保で特定健診を受けた方が対象となった場合、健診結果と一緒に、保健センターで行われる無料の特定保健指導「ヘルシーサポート」の案内が届きます。

そこでは、希望に応じて、医師や栄養士の講義を受けたり、保健師と相談したりしながら、運動や食生活など、これまでの生活習慣を振り返っていきます。その中で見えてきた改善点をもとに、運動、食事などについて、その日から6カ月間取り組める目標を立て、それを継続することで、**内臓脂肪の減少を目指して**いきます。

ヘルシーサポートで生活改善！

「今回初めて特定健診を受けたところ、血糖値や血圧が高く、特定保健指導の案内が来たので、妻と二人で受けに来ました」という66歳の男性は、「働いていた時には職場で健診を受けていました。今までは健康に自信を持っていましたが、いろいろな話を聞いて、健康を維持するには努力が必要だと改めて感じています。これから6カ月、水中ウォーキングや塩分を抑えた食事など、生活習慣の改善に取り組みたいと思います」と、保健指導の感想と、生活改善への意気込みを教えてくださいました。

専門家の意見を聞きながら目標を立てることで、利用者の約8割に効果が出ているというヘルシーサポート。案内が届いた時がチャンスと考えて、一度受けてみましょう！

内臓脂肪は一日にしてならず！

内臓脂肪は皮下脂肪に比べて増えやすく、そして燃焼しやすい脂肪です。一日一日の積み重ねが、体重や腹囲などの数字として現れます。



体に無理なく進められて、血液検査などの結果も改善する減量の目安は、「半年で3kg」と言われています。ですが生活環境や体調によって、立てられる目標もそれぞれ。できない目標を立てるよりも、自分ができることに、長く取り組みましょう！

こんな人にも受けて欲しい！ 特定健診・特定保健指導

会社勤めをしていた方が定年になると、定期健診の機会が無くなってしまふ場合があります。それまで健康に自信があった方でも、生活のリズムが変わったときこそ、特定健診や特定保健指導を受け、健康を確認しましょう。また、持病の治療中で定期的に検査を受けているという方にも、特定健診は有効です。特定健診では、幅広い項目を検査することができると、今までわからなかった体調の変化が見つかるかもしれません。